



# 凡想开点

Shi Shi Xiang Kai Dian

---

陈月白 著

電子工業出版社  
Publishing House of Electronics Industry  
北京 • BEIJING

## 内 容 简 介

我们处在一个快节奏的时代，面临着社会、工作、生活、家庭多重压力，不可避免地会碰到这样或那样的烦恼。有的人为理想事业的蹭蹬而烦恼，有的人为生活家庭的不幸而烦恼，有的人为高朋满座的喧嚣而烦恼，有的人为忙忙碌碌的奔波而烦恼，有的人为生活工作的无聊而烦恼，有的人为市侩烦琐的礼仪而烦恼，有的人为隔阂冷漠的交际而烦恼，还有的人为希望落空而烦恼，为恨烦恼，为烦恼而烦恼……

我们大概都有趋避烦恼的天性，每当烦恼不期而至时，总会运用种种方法忘却烦恼。比如听音乐、“摆龙门阵”、唱卡拉OK、登山、跑步、读小说，甚至借酒麻醉自己等等。

其实，这林林总总的方法并没有真正将我们心中的烦恼驱散，就像我们患了瘙痒症打了一支“扑尔敏”，舟车晕眩吃几粒“晕车宁”一样，只不过是麻痹了自己当时的感受，忽略了自己的情绪体验。

因此，本书立足于倡导健康生活观念，运用实用心理学原理，积极引导人们学会心理自疗。在遇到烦恼时，无论烦恼源于什么事、什么原因，不妨以“凡事想开点”的胸襟和气度去坦然接受烦恼，便能使你心灵真正从烦恼的深渊中摆脱出来，获得安宁。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目(CIP)数据

凡事想开点/姚扶有著. —北京：电子工业出版社，2011.9  
ISBN 978-7-121-14391-5

I. ①凡… II. ①姚… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第168168号

责任编辑：周 林

印 刷：

装 订：

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16

印张：15.5

字数：248千字

印 次：2011年9月第1次印刷

定 价：29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

# CONTENTS

## 目 录

---

### 第一章 人生中那些坎坎坷坷的事儿 / 001

让可触的目标点燃激情 / 002

别被貌似强大的表象吓倒 / 004

往旁边去 / 006

在心中站立起来 / 008

在逆境中学会飞翔 / 010

把误解挤到角落里 / 013

要什么“面子” / 016

羡慕别人，不如悦纳自己 / 018

别趾适履，适应社会 / 020

无情现实，珍爱自己 / 022

宽恕自己，把困境看淡 / 025

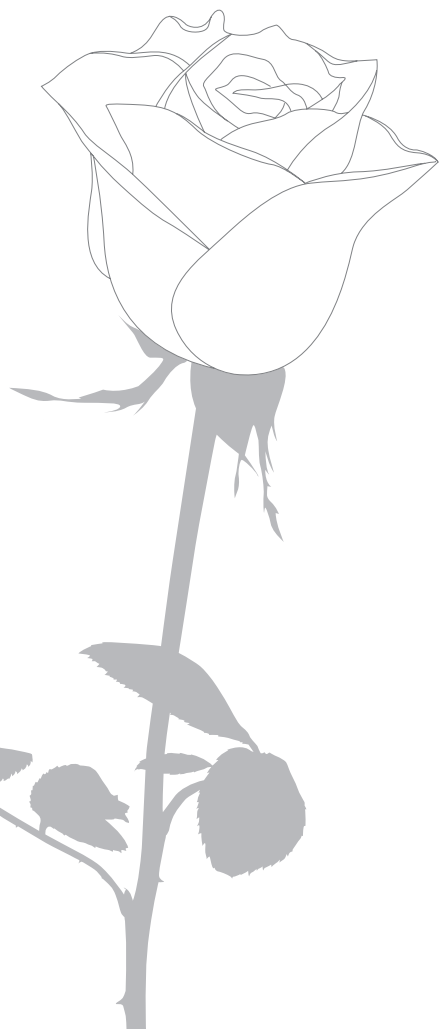
正视自身，善待人生 / 027

走过失望的沙漠 / 029

学会随遇而安 / 032

想躲避的地方其实风景优美 / 034

学会适应这个社会 / 036



## 第二章 人际中那些磕磕碰碰的事儿 / 039

- 别让幽默成油滑 / 040
- 就这样化“敌”为友 / 043
- 打开心锁，心花怒放 / 045
- 助人成长胜过助人为乐 / 047
- 谁欠谁的？ / 050
- 秘密是用来守的 / 054
- 看谁都不顺眼 / 056
- 打开另一扇窗 / 059
- 常怀宽容之心 / 062
- 敷衍一下，挺爽 / 064
- 你不必太敏感 / 066
- 中庸，处世大道 / 068
- 多给别人面子 / 070
- 少点抱怨，多些反省 / 072
- 信任也是一种负担 / 074

## 第三章 职场中那些浮浮沉沉的事儿 / 077

- “新丁”面临两难“夹缝” / 078
- 超越“表现陷阱” / 080
- 别被争强好胜绊倒自己 / 082
- “宅”在公司，能力会打折 / 084
- 太主动，里外不好混 / 086
- 转过心里的那道弯 / 088
- 适时对忍耐说“不” / 091
- 在上司的冲突中迂回 / 093
- 精明是把“双刃剑” / 094
- 面对上司的“黑锅” / 099
- 别把自己太当回事 / 102
- 纠结于吹毛求疵的上司 / 105

升职后要突破原有的局限 / 107

向竞争对手寻求帮助 / 109

让竞争对手成为同盟 / 111

委重任以竞争对手 / 113

#### **第四章 情感中那些幽幽怨怨的事儿 / 117**

委婉绽放自己 / 118

结缘“野蛮女友” / 120

姐弟恋是否该继续 / 123

爱一旦成了负担 / 126

跳出暗恋的阴影 / 129

酒后同居，别让爱受辱 / 132

找到自己最需要的那一位 / 135

爱情撞了头 / 138

重续前缘，是情是欲？ / 141

鸡肋之情很无奈 / 144

内心放下，无毒无怨 / 147

用自骂拯救失恋心灵 / 149

#### **第五章 婚姻中那些纠纠葛葛的事儿 / 151**

包容消除婚姻的“斑点” / 152

“裸婚”不是动力的砝码 / 155

浪漫需要喝彩 / 158

凑合婚姻，煎熬的是心 / 160

婚姻幸福靠自己 / 163

爱她，就得尊重她 / 166

找人倾诉，释放婚姻痛苦 / 169

感情不和先自查 / 172

给他独处的空间 / 173

温情被挑剔没了 / 175

老公远行何须忧 / 178

迷失了，可重新选择 / 179

与假想敌斗气，值吗？ / 181

## **第六章 家庭中那些疙疙瘩瘩的事儿 / 185**

别让孩子成为理由 / 186

幸福是一种快乐氛围 / 189

“后妈”也是妈 / 191

“空巢”不能“空心” / 194

爱情遭遇亲情 / 197

带孩子引发事端 / 199

公婆老找儿媳的茬儿 / 201

相互体谅，共建和谐 / 203

婆婆防媳妇出轨有点损 / 205

眷顾两个亲人，需要平衡术 / 207

轻松搞定家务 / 210

## **第七章 情绪中那些郁郁闷闷的事儿 / 213**

保持心灵的宁静 / 214

到底有多委屈？ / 217

给伤感一个出口 / 219

来气了，淑女也说粗话 / 221

让心情开出美丽的花朵 / 223

忘记伤痛，春暖花开 / 226

“知止”是一种智慧 / 228

不抱怨是一种境界 / 230

“假装”，也会产生兴趣 / 232

跳脱思维定势 / 233

品尝烦恼 / 234

遇事往最坏处想 / 236

童心不泯，快乐至远 / 239

## 第一章

# 人生中那些坎坎坷坷的事儿

---



梦想的高度，最好在你视线所及的范围内。

达贞从小就是一个非常要强的女孩子，她来自农村，家庭条件不是太好，但她学习刻苦用功，一心想考上大学，这样不仅可以为家人扬眉吐气，还可以找一份好工作来孝敬父母。也许是她对自己要求过高，以致高考失利。

在家躺了三天，她很想复读，来年再搏一回。可是家庭的窘境，不得不让她放弃这个想法，只身南下打工。她想通过打工挣学费，寻找机会圆大学梦。也许是上天开眼，让她遇到生命中的贵人。她所在公司的部门经理得知她的想法后，答应资助她上大学。达贞与经理签订了一份资助协议，这笔学费算经理暂时借给她的，等将来达贞工作了，慢慢还上。

1年后，达贞如愿考上大学。第4年大学毕业后应聘在深圳一家贵族学校当老师。职业是她向往的，薪水却离她的要求有段距离。她想，只要勤奋努力，敬业爱岗，校方是不会亏待自己的。因此，她为了提升自己的教学水平，一边钻研教案，一边准备考研、考级。可是，令她意想不到的是，她在贵族学校勤勤恳恳工作了2年，薪水依然是3000元，与她希望的3年达到5000元的目标差距太大了，更让她纠结的是，校方对她准备考研、考级的事不高兴了。达贞找到校方理论，她说：“我考研、考级也是为了提升自己的教学水平，再说，一个老师工作一辈子连个称职都没有，是很失败的。”校方拒绝接受她的观点，他们只需要老师在学校规规矩矩地教学。达贞暗自思忖：一个月3000元薪水，还不允许考研、考级，那就意味着短时期内薪水没有涨的可能，何时才能还上资助恩人的钱？达贞不敢往下想，毅然辞掉这份工作。

达贞像所有求职打工者一样，日日夜夜在各大公司、学校应聘，期间虽然曾尝试在几个公司待过一段时间，但总是与自己希望的“理想工作+高薪”目标相去甚远。她也明白，像她这样一个普通大学生要迅速实现“理想工作+高薪”的人生目标，可能性太小，而唯一的出路就是深造。但且不说欠资助人的钱还没法还，就是她目前的生存都面临挑战，哪还来的深造费用？达贞整日



被这些想法弄得身心俱疲，焦头烂额，每每想起自己的“理想工作+高薪”目标，她就觉得遥远、奢侈，从而对自己的水平和能力产生了怀疑。许多个清晨，当她睁开干涩的双眼，多想就这样一直躺下去，永远也不要醒来啊。

人应该有目标地生活，只有目的明确，才会激发出活力和激情，才不会把时间浪费在无谓的事情上，而更加专注于订立的目标。然而，如果像达贞那样，把人生的目标定得太高，不仅不会从中体会到快乐和成就感，而且会对自己的水平和能力产生怀疑，失去生活的信心和勇气。

那么目标应该是什么样子的，才会让我们的人生过得很快乐？

不要把目标设定成一个非常大的，自己在短时期内不可能实现的“空想”，或自己即使跳起来也无法“摘”到的“桃子”，这是对个人信心和心理承受力的严重伤害。比如你现在月薪不高，连自己房子都没有，就直接把住别墅当成目标，这并不合适。这个目标一说出来，就会让你的心理负担增重，一个合适的目标应该是很容易实现的。比如你薪水不高，还“月光”，你的目标就是每月节约开支，为自己储蓄1000块。当这个目标在月底实现的时候，你就会相当开心，为这小小的成功而感动，并继续再接再厉。

有的人不懂得如何快乐生活，一工作就不开心，我们应该在工作中培养兴趣。如果你工作的唯一目的就是为了生活，那么你做的事情只会徒增苦恼，因为工作占据着你大部分的时间。

拿出一张纸来，记下你从孩提记事起所取得的最主要的三个成绩，那些都是让你感到骄傲和充满激情的。回忆一下当时欣喜若狂的情景，当你把第一个写下来的时候，其他两个也随之而来。还可以把自己各个阶段的照片找出来，制作成视频，配上符合当时心境的音乐，你的生活激情将会被再度点燃。

因此，为了避免受伤害，我们应该把目标和要求定在自己能力范围之内，懂得欣赏自己已取得的成就。心情舒畅，信心就会越来越足，勇气就会越战越勇，人生的激情就会越来越旺。

佛教里有句术语叫“着相”，意思是执迷于事物的表象。现实生活中，无论是人还是动物，当困难或挫折来临的时候，也时常会“着相”。

华茂是那种不善张扬，内涵比较丰富的年轻人。因为写得一手好文章，他大学毕业后被分配在县委办公室政研室工作，3年后被借调到市委办公室政研室工作。聪明的头脑加个人的勤奋很容易让一个人出类拔萃，华茂不负众望，很快在市委打开工作局面，无论是理论调研文章，还是经验总结文章，不断在国家和省级刊物上发表。领导很是看好他的发展前途，因此不断给他加压、加担子。

一次，领导把华茂和另一位“大手笔”叫去，共同研究撰写一篇《如何建立省级城市经济发展圈》的调研文章。虽说撰写这类文章对于华茂来说是再普通不过的，但领导告诉他们这次撰写的这篇文章非同一般，要争取在全国产生影响力，在全省产生轰动效应，所以要求他们集中时间、精力，拿出看家本领打造精品。领导讲完具体要求后，原以为华茂会勇往直前，大胆迎接挑战，没想到他以身体不适、家庭遇到麻烦为由再三推托，倒是另一位同志勇敢地接受了这次挑战。华茂从领导的眼神中读出了失望和不满。

华茂清楚，无论是从个人成果，还是从平时的工作成绩来看，他应该是一个很有潜力和竞争力的强者，可是每当遇到重大挑战或困难时，他总是情不自禁地生出一种说不出、道不明的胆怯。

晚上，华茂躺在床上翻来覆去睡不着，他为自己的表现感到沮丧，为自己在领导面前表现出的懦弱感到羞赧。可他为什么这样呢？他知道成人的许多心理障碍往往源自于童年时期的影响，难道自己也有类似的心理伤害？华茂把记忆的镜头拉回到童年时代。

在华茂小时候，家里养了一只叫弗朗西斯的狗，它是一只高大的德国牧羊犬，也是他们社区的霸王。弗朗西斯身形威猛，动作敏捷，总是追着其他的宠物狗跑，每个人都知道没事不要去招惹它。

有一天，华茂随父亲骑着自行车到乡下走亲戚，弗朗西斯跑在他们前面，父亲看着弗朗西斯露出了骄傲的笑容，因为他真是以这只狗为荣。他们看见弗朗西斯的肌肉在跑步时伸展着，好似可以与猛虎搏斗。就在他们经过一个村庄时，一只小黑狗窜出来，站在自己家门前对着他们狂吠。这时，华茂怕极了，生怕这只小狗窜过来咬他，父亲自信地说：“孩子别怕，咱们有弗朗西斯呢。”然后又朝那只小狗嘲笑道：“你这可怜的小家伙，你惹错狗啦，弗朗西斯一爪就可以将你打倒在地，到时你可死定了。”但那只小狗不但不惧怕弗朗西斯，反而以全速前进，吠得像是要把肺给吐出来，父亲开始担心弗朗西斯会把这只狗撕成碎片。

但让父亲和华茂大吃一惊的是，这只小狗越靠近弗朗西斯，弗朗西斯就越像只缩头乌龟。最后当这只小狗与弗朗西斯正面对战时，弗朗西斯竟然趴在地上，翻了个滚，然后四脚朝天！显然，弗朗西斯的内心并不像它的外表那样雄壮威武——它被勇猛、疯狂的小狗吓倒了。华茂当时就想，古人常说“人不可貌相”，难道动物之间也有这么一说？一只看似普通的小狗，发起威来竟表现得如此勇猛、疯狂，是不是由此可以说明，在任何未知事物面前，都不可轻举妄动呢？

没错。正如华茂自我反省的那样，他面对领导交办的具有挑战性的任务却退缩而不勇敢接受，正是源自于童年时代，亲眼目睹弗朗西斯在面对勇猛、凶悍的小狗时，所表现出的懦弱、胆怯的影响。

你有过类似的情况吗？虽然我们深知自己有着某种天赋或才能，但是当面临严峻的挑战抑或困难时，却出人意料地表现出退缩，就像弗朗西斯一样就地翻滚一圈，然后让性格中最懦弱的一面来当家，甘愿舍弃自己拥有的潜力，并说：“我做不到，这太困难了。”

其实，许多时候，当挑战或者困难、挫折，甚至灾难降临到我们头上时，我们往往会放大挑战或者困难的难度，以致被挑战或困难吓倒，停止前行的步伐。如果我们在挑战或困难面前，能以举重若轻的心态，知难而上，勇往直前，即使中途遭到一些挫折，最终还是到达理想的彼岸。

因此，很多时候，失败的原因并不是力量薄弱，智商低下，而是恐惧，是恐惧把我们推进了失败的深渊。所以说，人最大的敌人不是别人，而是自己，战胜了自己，才能赢得一切。

在追求梦想的过程中，可能会有前遇悬崖，后临绝壁的情况，很多人的梦想计划因此受挫。因为他们在遇到悬崖和绝壁时，不会往旁边去，寻找第三条路。

晓蔓的“帕兰朵”服饰在市场上很有名气，连锁店就开了3家。她的消费顾客一直锁定在高端群体，加之服装款式新潮时尚，深受许多成功女性的青睐，因此晓蔓赚得盆满钵满。

去年，市政府开发城东住宅新区，晓蔓认为这是一个商机，谁敢于首先在这个荒凉的地段投资，谁就率先抓住了赚钱的缰绳。按照晓蔓的投资理念，在别人还没有发现商机时出手，在别人出手时占领市场，在别人准备占领市场时划盘圈地，抢先锁定顾客群众。于是，她投资110万元买下了100多平方米的商铺，并且在其他商铺尚处于观望状态时，又率先投入80万元对商铺进行装修，期望以此拉动其他商户也迅速装修、开张营业，形成市场小环境。

然而，对生意和市场一向精明的晓蔓这次失算了。她的举动并没有带来想要的结果，大多数商户没有实质性的行动，而几家小商铺开张后，生意寥寥。晓蔓经过仔细分析发现，她对住宅新区的前景评估太过乐观。任何一个新市场的开发都必须经过一段时间的等待、观望、尝试、造势、热身，方才能营造出火爆的局面，加之这个住宅新区尚处开发阶段，大多数业主尚未入住，即使入住了，也还缺乏其他产业的联贯拉动。晓蔓越想越感到自己这次的投资太冒进了，她陷入了迷茫，尚未装修完毕的新商铺，到底还需不需要继续投资？继续投资不仅资金遇到瓶颈，而且开张即意味着亏本经营。如果停止投资，则又意味着新商铺将成为半拉子工程，而已经投资进去的资金没有赚回的机会。自从创业到现在，从来就没有为生意如此失落、迷惘、烦恼的晓蔓陷入了两难境地，“进亦忧，退亦忧”，无所适从。

恰在这时，晓蔓遇到了生命中的贵人，一位在商界颇有名气的老乡回家乡省亲。她将自己的投资困惑向老乡和盘托出，希望老乡支点高招，让她迅速走

出困境。老乡听完她的陈述，肯定了她之前对自己投资冒进的判断，也分析了住宅新区暂时缺乏商机的现实。老乡看着晓蔓进退两难的绝望样子，很是淡然地笑了笑，然后说：“许多人在面临‘进一步则死，退一步则亡’的困境时，都会感到束手无策，因为我们感到自己似乎走进了绝境。其实，我们还有第三条路可走啊。”“哪条路，请您直言吧。”晓蔓一听有路可走，就像溺水的人突然抓着一根稻草，一下子兴奋起来。老乡一字一顿地说：“往——旁——边——去。”晓蔓听得如坠云雾，一边在嘴里念叨，一边细细琢磨，她突然悟道：“您是说让我把商铺租出去？”老乡很是自信地向她解释：“如果你把新商铺租出去，就等于是借鸡下蛋。如果有人承租，他只需要投资你后继的装修资金，就可以开张营业。虽然暂时生意不太好，但承租人用他的资金，救活你的几百万投资，双方得利，何乐而不为呢？”晓蔓由衷地感叹：“真是读万卷书，不如高人指路啊。”

是啊，生意场上尚如此，人生之路又何尝不是如此呢？路原本就不止一条。如果不能在原来走惯了的那条路上继续前进了，可你又不想饱食终日，坐以待毙，那不要紧，因为那条路的旁边还有路。如果你善歌舞，不妨做个舞客轻歌曼舞任逍遥；如果你爱书画，不妨躲进画室挥毫泼墨展才华；如果你钟情写作，不妨将捕捉到的灵感化做诗文偿夙愿……在那条路上有所失，却在旁边的路上有所得，不亦为人生之大乐？

其实，即使是无形的情绪迷茫、情感纠葛缠身，我们也可以给心灵再找条出路，让思维拐个弯——功名利禄不再光顾，我们可以减少欲望；阻止不了别人俯视，我们可以不仰视别人；左右不了大环境，我们可以装点自己的一方乐土……善于让思维拐个弯，便会觉得头上的天也蓝，脚下的地也宽，天天有份好心情。

一条道走到黑不是执著，而是固执。必要的时候“往旁边去”，不失为人生的明智选择。

你也许正在坐等上帝改变你的环境：到那时你就会快乐，到那时你就会有好的心态，到那时你就会向上帝献上赞美，但上帝正等着你在心中站立起来。上帝要你成为必胜的赢家，而非抱怨的专家。你没有理由一直活在“不如意”中，总是失败，总是灰心。无论失败几次，上帝看见了你的决心，上帝看到了你的坚持，上帝知道，你在心里是站立着的。

我曾访问过一位省级文科状元的母亲。她说，她的儿子小时候是一个非常调皮又很爱动脑子的孩子。当时，她第一次送孩子进课堂就怕他惹事，便坐在一边监视，可这孩子精力旺盛，连好好坐一分钟都不行。孩子总是从座位上蹦起来，她只好不停地说：“孩子，快坐下。”可是，孩子勉强坐下几十秒钟后，又站起来。母亲只好再度低声斥责孩子：“儿子，我刚说让你坐下，你怎么又站起来了？”

这样的情形重复了好几次后，孩子就站着拒绝再坐下。她只好用手按着他的头，要把他按回在座位上。孩子就坐在位置上露出微笑，看着她说：“妈，由外在看来，也许我是坐着的，但其实在内心里我可是站着的哩！”

孩子小小的年纪却说出这样富有哲理的话，着实让她吃了一惊。最后，她想，孩子爱怎样就怎样吧，只要不影响到其他同学上课就行。正是这位母亲的突然醒悟，她没有再压抑孩子的天性，才成就了孩子求新变异的独特思想，才有了后来的学习成果。

在生活中，也有可能出现这种情况，想站着的时候却有人、有环境逼着我们“坐下”，但我们不能“坐下”。而即使由外在看来我们真的坐下了，在内心，我们仍必须是“站立”的！

也许你从医生那里得知不好的检验结果，也许你在工作上失去最重要的客户，也许你的孩子闯了大祸，也许你遭遇人生重大挫折，而你觉得这简直是晴天霹雳，将你彻底地击溃了。

心，你仍要站立！换句话说，要抱着得胜的态度，保持信心，别让自己堕入负面情绪、发怨言或责备上帝。无论你在生命中面对什么，若你知道如何在内心起身站立，困难就永远无法打倒你。

许多人在事情不如意或遇到困境时，太轻易放弃，而非坚持到底，于是没过多久就感到灰心失望。这是可以理解的，特别是当我们已经在同样的问题中挣扎许久时，很轻易就会想要妥协。我们可能会说：“唉，这是老毛病了，我猜我永远不会康复。”“我的婚姻已经枯燥乏味这么久，我干嘛去期待有新的改变？”“我在这个位置已经待了好几年，都快生疮了，显然地，我只能爬到这个职位。”

但如果你想活出当下最好的生活，你必须比上述那些态度更有决心。挖掘你生命的潜能，就是在困境中找到力量。我们的心态应该是：“我也许在生命中曾几次被击倒，但我不会一蹶不振。我下定决心要活在得胜之中，我下定决心要有个美满婚姻，我下定决心要在困境中杀出一条生路。”

有一次，我与几个朋友正在香格里拉等待采访一位娱乐圈明星，突然遇到一位在一家知名企业做白领的兄弟，看他满面春风、神采奕奕的样子，我们猜他一定遇到什么得意的喜事了。等大家坐下来谈话时，才知道他刚刚丢了工作，正是趁这个时候出来会会朋友的。我们都纳闷了：他领着优厚的薪资，又有很好的福利，该不是又想跳槽了？没想到这兄弟说我们全猜错了，是因为一次工作失误，被企业解聘了。不过，更让我们想不明白的是，他对自己被解聘这档事，不仅没有任何怨言、愤怒，甚至挫折感，反而乐哈哈的，快乐得无以复加。他脸上带着笑容，说：“我刚丢了饭碗，只能说明我暂时遭到了失败，但我内心里很清楚，我错在哪儿，暂时的失败只是为我准备更强大的力量，让我选择更好的工作啊。”

也许，这兄弟在他无法控制的环境中被击倒了，但在他的内心，他是站立着的。他有得胜者的心态，而那就是：“这事不会击垮我，这事也无法夺去我的快乐，我知道我是得胜者而非受害者，上帝会为我开一扇更大、更棒的门！”

人生，难免会遇到各种各样的挫折、磨难，但如果我们能拥有那个孩子和这位兄弟的心态，就可以豪迈地说：“即使艰难困苦已经给我致命的一击，但他的杀伤力永远还不够大！他也许把我击倒，但他永远无法让我出局！当一切已成定局，当一切尘埃落定，我仍会坚强站立。”



很多人都有过这样的经历，外出旅行坐火车时，常常得经过很长很窄的隧道。有些隧道一丁点儿亮光也没有，让人在恍惚间产生了一种恐怖的错觉。可是，不管隧道有多深、多长、多黑，火车迟早会来到隧道的出口，然后，一圈圆圆的、灿烂的亮光，就静静地伫立在出口处。其实，人生也是一样的。所有的伤痛、挫折、失意、挫败，都只是“黑暗隧道”的一部分，咬紧牙根，勇敢面对，然后，你便会豁然发现：光明总在前方，一切的苦难，犹如落进泥土里的雨一样不留痕迹。

也许大家还记得20世纪90年代末，李慧珍以一首《在等待》红遍大江南北，但在2000年之后，她却突然消失了，留给歌坛一个谜。原来，在李慧珍事业最顶峰的阶段，她突然患上了脑垂体肿瘤，最初的症状是内分泌紊乱，体重几乎是一天增1斤，随后更出现了头痛、视力急剧下降等症状。那时候的李慧珍常常到各地表演，忽视了自己的健康，直到险些失明，李慧珍才去医院进行了检查，最终被确诊为脑垂体肿瘤。

医生告诉她，必须赶快手术，否则这个病会危及生命。脑垂体肿瘤的治疗办法有两种，开颅手术或者伽马射线治疗。第一种治疗效果最好，但这意味着她以后就不能再唱歌了；但如果选择伽马射线治疗，辐射会影响将来的生育。那时的李慧珍承受着巨大的压力和痛苦，但她迅速做出了选择：伽马射线治疗。肿瘤手术之后，李慧珍真的失去了生育能力。但她觉得生病了就去治，即使失去了做女人的一项权利，但毕竟还活着，就要怀着感恩的心去面对。李慧珍喜欢孩子，也常和妹妹开玩笑说：“我可以领养一个嘛，要不，你生一个给我呀！”李慧珍每每在讲述这些的时候，脸上并没有任何痛苦的表情，似乎就在讲述一个和她完全无关的故事。

战胜了病魔，李慧珍还要面对生活的考验，被公司雪藏，父亲的突然去世……历经磨难之后的李慧珍表现释然，这样的经历，让李慧珍更加珍惜现在的生活。她一步步走来，减肥、出唱片，终于获得了事业的又一个高峰，同



时，爱神也降临在她身旁，有家人的陪伴，李慧珍觉得自己现在非常幸福。李慧珍把自己比喻成一只曾经在大风大浪中短暂停留的小船，经过一番休整之后，现在的她正开始以崭新的面貌重新起航。新专辑中的《前行》是李慧珍最喜欢的歌，她告诉我们：“这首歌是我6年里等待心情的真实写照，淋漓尽致。”

李慧珍的故事告诉我们：人生就像一个股盘，涨也好，落也好，都不可怕，怕的是封盘。不管你的股票跌到多惨，只要盘还活着，你就有再起来的那一天！

在弱小的家禽世界里，我们也有很好的学习榜样。

有这样一个真实的故事。一个双休日，我和几个朋友相约到乡下的“悠然居”度假。这是一个环境非常好的休闲之所，远离城市的喧嚣，一排排的竹楼掩映在成荫的绿树之间，不远处有一个很大的池塘，徐徐凉风吹来，清新的气味顿时让人神清气爽。周六一早起床，我们几个在池塘边溜达，池塘里已经游满了大大小小的鸭子，还有一些晚来的鸭子，拖着肥胖的身体在乡间小道上摇摇摆摆，夹在稀疏的路人中显得有些滑稽。一哥们恶作剧地走进鸭群，突然猛一跺脚，受惊的鸭子四处逃窜，“嘎嘎”地叫着，有的还张开了翅膀，扑打着，来了个趔趄。

可突然之间，我们都惊呆了：我们看到了一只飞行的鸭子！它的飞行姿态并不敏捷，双翅的每一次扑动都显得很吃力，很笨拙，简直像是在空中爬行。它飞得很慢，仿佛随时都可能落下来，但是它却一直在飞着，扑棱扑棱地，越过朋友的头顶，向西飞去，一直飞到西面的池塘上空，双翅一敛，落了下去。

这哥们莫名的兴奋，他不由自主地追过去，一池绿水，半塘灰鸭，别样的安详，他辨不出是哪一只经过了刚刚那摄人心魄的飞翔。哥们相信自己决不会看错，它分明就落在了池塘里；它也决不会是一只普通的家鸭，家鸭不可能飞，更不可能连续飞行近200米！他决心要找到那只会飞的鸭子，便拣起池塘边的一块大石头，用力向池塘中央抛去，随着“哗啦”一声，鸭群四散开来，其中一只飞起来落到一农户家里。哥们紧追着到农户家，表示要看一看这只会飞的鸭子。主人漫不经心地说，其实没有什么好看的，这只鸭子连条腿都没有。原来，这只鸭子在很小的时候，就被老鼠咬掉了双脚，主人以为必死无疑，也没去理会它。谁知，它不但没有死，还慢慢长大了，而且学会了飞行！

每天早晨，它就从巢里直接起飞，到200米外的池塘里游泳，晚上再飞回来。

鸭子没腿，但会飞；鸭子所以会飞，是因为没有腿。无论是鸭子会飞的奇观，还是李慧珍的真实故事，都告诉了我们这样一个人生道理：人生之中难免会遇到逆境、困境，甚至致命的打击，是一蹶不振还是在逆境中奋起而学会飞翔，全在于我们内心的选择。

当事实不明的迷象，在人生的舞台上演时，我们往往选择相信自己的眼睛和耳朵，而生活一直在告诉我们，最多的错误，最多的误解，最多的痛苦，都是由于我们过于迷信自己的所见和所闻。而所有的误解一旦形成，便会绵绵不断地折磨那个被我们误解的无助的心灵。因为被人误解之下，愤怒、痛楚、灰心就会得意地轮番上场，心灵从此无法安宁。

我有一个很铁的朋友叫牧之，是建设局的一个副职，做起事来认真不说，还很善于助人为乐。有一次，他陪上司一起去处理一家拆迁户的矛盾。在牧之的三寸不烂之舌的斡旋下，眼看拆迁户松口了，答应接受建设局的安置和拆迁时间，岂料，上司冷不丁地嘟哝了一句：“不就是为了多要些钱吗？”要命的是，这话被拆迁户听到了。于是，所有的工作白做不说，拆迁户还非常强硬地把他们轰出了家门。上司帽子大可以压人，拍屁股走了，牧之只得陪着笑脸，忍着性子反复向拆迁户解释。更要命的事出现了，恰在此时，局长来检查拆迁工作。局长一看牧之满脸堆笑地在那儿说服拆迁户，而拆迁户一副怒目圆睁、不为所动的神情，便知道他的工作很被动，不能如期拿下这次拆迁任务。

第二天，在全局工作督办会上，局长点名批评了牧之工作不力，效率不高的事。牧之听了心里很不是滋味，很想站起来与局长理论一番，可坐在他身边的那天随他们一起去处理拆迁任务的小李，一再暗示他不要冲动、不要冲动。会议结束后，牧之想到这事，心里就堵得慌，觉得自己比窦娥还冤。后来，牧之实在堵得没办法，便找到我，将事情的来龙去脉说了一遍，直到心中的那股气涨红了他的脸，他还不解气。

我笑着说：“你真是在拿别人的错误惩罚自己，何苦？不要把这件事记在心上，况且还不是你的错，要学会‘宰相肚里能撑船’，把心放大些，把那些令人烦恼的事挤到角落里，多放一些有意义的事。尤其是对不公正的批评、指责更不要耿耿于怀，如若和这些批评、冤枉较真、争辩，其结果是害己不利

人，伤己也伤人。”

“可是，我受这么大的误解，不仅仅是意味着我处理事情不当，更重要的是说明我的办事能力和水平很受领导的质疑啊。你让我如何把误解挤到角落里去？”牧之很是委屈地说。我想了想，给他讲了一个故事。

在古印度时期，有个和尚已经修成罗汉，拥有各种神通。一天，他在树林里架锅煮染法衣（就是给僧人的衣服染上需要的颜色），这时候过来一个村民找寻他丢失了的牛。当这个找牛的人看见和尚在树林里架锅煮东西时，就上前询问他有没有看见一头牛跑到这里，和尚说没有看见。但这个找牛的人怀疑是和尚偷了自己的牛，于是，他就上前打开锅盖，发现里面正在煮着牛肉。他非常气愤，质问一个和尚怎么可以偷牛并杀掉吃肉。和尚不解，但他打开锅盖，看见的也是牛肉，顿感非常奇怪。和尚无话可说，被告到官府，关进监狱中。三天后，这个丢牛的人，又找到了自己的牛。他因为误会了和尚，就赶紧到官府那里，对官员说牛不是那和尚偷的。官员答应稍后就可以释放这个和尚，但因一时比较忙碌，把这个事情忘记了。这样，这个和尚一关就是6年的时间，一直到皇帝大赦天下，和尚才被放出来。有人就问这和尚：“你已经成为罗汉，为什么还被人误解，遭遇这样的灾难呢？”那和尚说：“冤有头，债有主。其来有自，权当我在里面体味另一种修行。”

牧之也是受过高等教育的人，听了这则故事，沉默了一会儿，深深吸了一口气，向我露出微笑。我知道，牧之对这次被领导误解的事释然了。

人生中，难免会有不被人了解、被误解，甚至被冤枉的时候，令人心情郁闷。处此境缘，每个人的心理反应，也会随个性不同而强弱不一，大多数的人会陷入“无助、无奈、无辜”的悲情之中，身心饱受煎熬，而影响自己的生活与工作情绪。此时，要让自己的心境保持坦然，显然不是一件容易之事。

在日常工作和生活中，如果被误解或冤枉的频率太高、次数太多，那么肯定与自己的行事风格及本身习性有关。须自省：“为何常常被误解及冤枉的人都是我？”“是否自己做人处世不够圆融，造成别人容易误会我？”“是否别人只是想对我多了解，而我却无法善解，造成自己的误解？”有时候，甚至别人都没怎样，而我们自己却疑神疑鬼、无中生有，结果不但是“庸人自扰”，反而冤枉了别人。

如果自问都不是以上问题，却面对误解与冤枉时，我们就要期许自己：用心说话、诚心解释、耐心沟通，尽力之后一切随缘。如果别人还是有不解，我们也只好“哪能尽如人意，但求无愧我心”。须深信，“心安理得”与“问心无愧”，就是自保的最大力量；“无私”与“公正”，就是自立的最好支柱。只要没有“其心不直”，心中无弯曲之相，则应像那个印度和尚一样，日久见人心，所有的误会与误解最终都会清者自清。

固然，这种修养很难，但人生能看得开、放得下，要解脱烦恼就不难了。一个人的道德修养要做到“君子坦荡荡”，就要做到“弃天下如敝屣，薄帝王将相而不为”。心中无欲或少欲的人，面对误会与无辜比较能释怀与看开。因为名利、地位、财富，甚至是与自己不同之知见都已看开了，还有什么事情能让他看不开？

因此，在现实生活中，如果我们或多或少地遇到不公正的批评、冤屈，甚至被攻讦时，虽然不能阻止别人做任何不公正的事，说不公正的话，但我們都可以做一件重要的事，那就是把误解挤到角落里，让大事、正事主宰你的心灵。

面子换不来成果和事业。人立于世，原本会有许多机遇，但为了面子，许多人又让它擦肩而过。

中国人特别爱面子。人们常说：人争一口气，佛争一炷香。“不能不给他入面子”已成为“江湖规则”之一。不言而喻，面子是国人生活中的重中之重。面子不只影响人们的生活方式，还严重影响到人们的人生命运。

杰皓和鸿坤都是北工大经济学专业的毕业生，但在就业难的社会现状下，两人虽不停地奔波于各大人才交流市场，但始终找不到理想的工作。

一天，杰皓看到一家出租车公司在招聘司机，心想：与其这样马不停蹄地空耗着，不如先干出租车司机，既可以解决生存问题，同时也可以寻找发展机会。他打电话给鸿坤，把自己的想法告诉了他，没想到鸿坤听了哈哈大笑起来，然后讪笑着说：“你该不是被吓趴下了吧？我们可是北工大专门学经济的毕业生，怎么能去做出租车司机？太丢面子了。”杰皓接过话说：“难道大学生就不可以做出租车司机了？要知道每个行业都需要经济管理型的人才呢。再说，为了面子而不去事业的疆场搏击，这种面子是虚无的，没有任何价值……”没等杰皓说完，鸿坤便抢过话头说：“好了，不跟你争辩了，你想做出租车司机，我拦不住你，反正我是不会去做的。”

杰皓初到出租车公司，虽说只是把它当做暂时的栖身之地，但他依然以十分的敬业精神和十足的干劲对待这份工作，无论是同行，还是老总对他的表现都发出由衷的赞叹，两个月没到，公司总经理就委任他为车队队长。杰皓不负众望，运用自己在大学里的专业知识管理车队，向公司提出许多合理化的建议和意见，老总采纳后效益明显提升，由此，他更是深得老总的器重，认为他是一个不可多得的运营干将，便将他调到身边做总经理助理。

至此，杰皓深感自己当初的选择是正确的，他发现出租车行业也有自己的用武之地，便把精力全身心地投入到公司的运营和管理上。两年后，公司老总破格提升他为公司副总经理。8年后，公司老总准备退休，便找到杰皓，以极

低的价钱把公司转让了给他。又过了2年，杰皓的公司出租车突破500辆，跃升为一家大型出租车公司。

而此时，他的大学同窗鸿坤只是一家公司的普通白领。

许多人在人生的道路上，走得平平淡淡无所建树，一个很大的原因，就是因为太顾及自己的“面子”，在心理上设限了行动的步伐。他们在寻找职业或寻求事业发展时，首先思索的并不是这个职业能不能赚钱，能不能给本人带来新的机会，而是做这个职业会不会“丢人”。有些职业，比如杰皓当初选择的出租车司机，或许外表上看来并不“光辉四射”，甚至有些丢人，但对于每一个需要生存、需要从立足中不断寻找发展生机的人来说，任何一个职业，哪怕是很“丢人现眼”的职业，都意味着机会，你只需勤奋、敬业、用心、坚持，就一定能寻求到发展的希望。对于每一个想做一番事业、想大展宏图的人来说，没有什么比爱面子更蹩脚的，因为那是在“掩埋”机遇。

假如你想克制爱面子的心思、解脱面子带来的心理负担，试一试下面的几个办法，也许对你有所裨益。一是剖析法，当他人在批评你时，你一定会有愤怒感，这很正常，但在愤怒之余，不妨剖析一下这些批评有没有道理。假如有道理，就要谦虚接受；假如纯属流言蜚语，就不要理睬，他们说他们的，你做好自己的事就行了。二是行为练习法，有些事情（比如与生人接触，恳求他人帮助）你本不愿去做，但不做又不行，这时可使用行为练习法：在面对方之前，做模仿对话的练习。三是韩信受辱法，随时牢记韩信忍“胯下之辱”的典故，不在大事上纠缠面子问题，“士可辱，不可杀”，不在有关大局的事情上“捐躯”。

因此，不多顾虑自己的面子，给够工作、事业伙伴，或者上司、老板的面子，他们才有可能对你的缺陷、过失给予机会、留下情面，这正是很多成功人士的处世之道。

人生在世，感到不快乐不外乎三个原因：一是妒忌或羡慕别人，二是别人对自己不好或对不起自己，三是对自己及别人太“认真”。排除掉这些，你可以省去人生百分之九十五的烦恼。什么叫羡慕别人？说白了就是自己看不起自己，你在追求完美的过程中，否定自己的能力、水平、外貌、爱好、特长等等。所以，要想天天快乐，首要的就是悦纳自己。

有一次记者采访中央电视台“开心辞典”节目主持人王小丫，她告诉记者，她小的时候是个非常害羞的女孩，与同学相处时会很在意别人对自己的看法，每做一件事都怕别人说什么，总是前怕狼后怕虎的放不开。她的这一性格特征，被细心的班主任发现了，便告诉她：“有些事情，不要管别人怎么说，只要你做到问心无愧就行了。”

多年来，王小丫一直记着这一忠告，并把它当做自己的行为准则之一。随着涉世的深入，在一些事情的处理上，她更有了自己的深刻理解。比如，她说：“有些事情本来就是一人难调众口的，这时候就要相信你自己，只要你事事尽心，投入地去做，肯定没错。时间是位公正的老人，合适的时候，他会站出来说话的。”

“幸运52”的节目主持人李咏，也曾向记者坦率承认，自己刚踏入社会时对任何事情都追求完美。他说：“很想让周围的同事、朋友都认为自己做的事很到位，如果他们不这样认为，我就很难过。后来发展到，只要有一个人对我有一丝怨言，我就会想法子去弥补。事实上，当我让这人满意的时候，又会引来另外一两个人的误解。最后，我发现，事事追求完美会累死你。我们不能样样尽善尽美，但可以事事尽心，对待这种求完美的心理，最好的策略是常对自己说：‘没有最好，只有更好’。这一策略对我帮助很大，当领悟到这一点后，凡事我尽最大的能力去做，事后无怨无悔。比如，现在每主持完一次节目，都会出现些让人遗憾的地方。过去是担心人家批评，现在我把在自己心里偷偷撑起的那把害怕批评的破伞收了起来，让批评的雨水冲刷我的心灵，获得的是专



业能力的提高和心灵的坦然、快乐。”

名人、明星做人做事都无法达到完美，我们何苦要在这条死“胡同”里挣扎？与其追求别人的认同，不如首先接受自己，这样别人才会接受你。你或许有些缺憾，比如论姿色不如莫妮卡·贝鲁奇，论智力不如爱因斯坦。不过，世界上绝大多数的人都没有电影明星那样的俊美长相，没有科学家那样的天赋才能，更何况美人也会有瑕疵，不会十全十美，天才也会有短处，不可能是万能博士，那又何必抓住自己的短处而无休止地抱怨呢？看不起自己，跟自己过不去，真是傻得厉害。身边的女友纷纷“名花有主”了，而你却依旧“小姑独处”，就感觉到挫败，有必要着急吗？要知道许多功成名就的人也是在婚姻问题上经过几番风风雨雨才修成正果的。没有家庭负担的你，不正好拥有独立自我的宝贵时光，可以全力以赴地读书、创业、打理公司，或者学点厨艺、化妆、艺术什么的，做自己乐意做的任何事情，想自己愿意想的心事，随心所欲，来去无牵挂，逍遥自在。

终于有一天，你将自己精心编织的小小工艺品送给她们，让她们献给自己心爱的男孩时，她们会大吃一惊，对你大加赞赏。在她们赴约之前，走上前去教她们如何修眉、打眼影、涂口红，她们会刮目相看，对你佩服得五体投地。在她们请男孩聚会时，你娴熟地做上几个拿手菜，他们一定惊得目瞪口呆。“哇！你真了不起呀！”这时的你，多可爱，多让人羡慕。

至此你便会明白，悦纳自己就是对自己无法弥补的缺陷安然接受，不做无益的怨尤，永不厌弃自己，永远珍惜自己。你如果能仔细审视自己拥有的身心资源和潜力，并且充分开发，必然会受到许多人的青睐。

别趾适履在成语故事中被解释成一种被人们贬笑的无能而又荒唐的行为。然而，如果能够将其作为以退为进的适应社会的策略加以积极地运用，常常会体现一个人，尤其是涉世未深的青年人对社会的心理承受能力。许多有远大抱负、聪明才智的人总是满怀一腔热血，希望大显身手，一展风采，但一个人在社会上的位置与他的愿望和才能并非一定对口、吻合，甚至会错位、相悖。怎么办？究竟应该人去适应社会，还是社会适应人？显然，消极地等待、奢望社会来尽善尽美地适应人是不可能的，而消极地人云亦云、否定自我来适应社会也是不足取的。

我的一个朋友在驾校学车，感觉教练很不负责任，教起课来不耐烦，态度也不好，于是他向驾校领导要求换了名教练。然而这第二个教练并不比前一个好，更可气的是，此人还不时进行言语暗示，什么“今天忘了带烟了”、“口渴得不行”，以期朋友有所行动。但朋友比较不识时务，想想自己交了那么大笔钱来学车，其中已包含教练的酬劳，凭什么还得给你烟、给你水。于是，我的朋友又想换教练。有深谙此中道理的学员这时就告诫他说，你这样一毛不拔，没有教练会对你好，要想他好好教你，你必须给他意思意思，这是惯例。

谁都知道这样的惯例不好，很不公平，但类似的惯例我们的社会何其多也。普通人遇到这样的事，还有什么办法呢？你可以选择向驾校领导举报，并继续换教练。可是，你的目的是来学车的，你耗不起那个时间，你不能每天为教练的事伤神。因此，为了自己学车愉快点，迅速掌握驾车本领，就只能主动适应社会的“潜规则”，这是唯一的办法。

人在社会，遇到麻烦事、不顺心的事、困难的事，我们总习惯于二值思维（一种思维模式，也是一种低层的、原始的思维方式，意即非此即彼、非A即B），因而容易迷惘于对“适应社会”非此即彼的“死胡同”。其实，适应是为了发展，为了以自身的力量去创造价值。中国有句俗话：人到屋檐下，不得不

低头。社会的“屋檐”还不是太高，如果你不想入俗，那就只有在“屋”外边“沐甚雨，栉疾风”（庄子《天下》），蹉跎岁月。如果你低头进去了，兴许会有“柳暗花明又一村”的感觉。假如你在寂寞失意的情况下，忍痛剜趾适履，“放一着，退一步”（郑板桥语），即使到了万般无奈、穷途末路的地步，也能化险为夷，别有洞天，脱颖而出。这比既不穿鞋，又不肯走路，只是一味埋怨鞋不合适的人，要有血性得多。

夜，宁静。心海起伏，思绪如潮，漫过你的脑际，漫过你紧锁的眉宇。你一定苦在心头，又不愿与人诉说，任混浊、惘然、凄怆、压抑的生活把你折磨得疲惫不堪，苟延残喘。对着明镜，你消瘦了容颜。你也许厌恨自己，欲求仙境，超越自我，却失落了灵魂。因而，一种寂寞怅然之感把你重重围猎，好无依无靠，无助无奈。

于是，你常常为落红伤怀，为春雨掉泪，慷慨地挥去春阳的照耀，回避夏日的绿荫，让深秋的落叶铺满小路，让残冬的积雪装饰自己的面纱。真情的岩浆凝固了，不再有发自心灵的血动。

“你太长的忧郁，静静洒在我胸口，从我清晨走过，是你不知名的爱怜，你太多的泪水，轻轻掩去我天空……”是谁在大街上高歌？如此苍凉、如此多情、如此令人伤感。煎熬在失落大于拥有的落差中的你，越感心如冰河，寒冷彻骨，孑立灯下，孤影恍惚。愁苦的心境似烟云，渐渐从窗子溢出，身边掠过簌簌夜风，忽觉心灵早已沉重不堪，你仿佛看见了自己，那神情似乎超越了狭隘的时空，但尚存心的悸痛。

那就是你吗？怎么会？连影子也布满了惆怅和忧郁。“负隅顽抗”的心灵在呼唤：不要，不要再去想那份无奈、凄凉的感觉。

很多这样的日子里，你扪心自问：“是什么力量操纵了这沉重的意念，以及这纷乱的思绪？”

也许是我们太年轻、太稚气、太脆弱、太不成熟。当你感慨工作不尽如意、事业坎坷多舛，伤怀逝去的恋情，悲怜自己位卑薪低的时候，忧悒、烦闷、痛苦、哀痛……就会像幽灵似的纠缠着你，从而使生活中的许多欢乐从你身边悄然离开。

拜访亲朋好友原本是寻求理解、融洽与感受博爱、温馨的契机，有时候，你却神情凄惻地给他（她）带去浓重的阴霾。你坦率地说你太不快乐了，连说话时的双眼也显得空洞茫然。你低吟着“我不知什么是爱，往往是心中的空

白，我不知什么是爱，什么是过去和未来（齐秦，《空白》的歌词）”，来表露自己哀痛迷蒙的心迹。你的朋友愕然，在他（她）的印象中你并没有那么多值得不快乐的事——你英俊又潇洒，美丽又大方，既有可意的情侣共入梦乡，又有令人歆羡的职位，还有春风得意的际遇，一言以蔽之，你没有理由不快乐。

也许你的朋友会喋喋不休地说许多连他（她）自己也没有把握的只是安慰你的话。你沉默中对他（她）喟然长叹，报以惨然一笑，可是朋友究竟能为你做些什么呢？快乐毕竟是属于每个人的“私有财产”——一种心理感觉，他（她）并不能进入你的世界。因此，你只有自己保重自己，快乐才会从你的心里流出。

人生是一条坎坎坷坷的曲线，是一条连坎坷都不尽相同，变化纷呈的曲线。有时候，你可以短暂地摆脱活得很累的感觉，但却终究不能走出活得很累的氛围。当你赤条条地来到这个世界体味活着的滋味，无论遇到这样或那样的艰难、曲折，还是陷入这样或那样的忧虑困境，你都没有权利悲哀伤怀，自己折磨自己——活得沉重，更多的是源于自己，淡泊不了争名逐利、好高骛远、贪得无厌、尔虞我诈、如蚁附膻……的欲望。

假如你能以恢弘、宽宥的胸襟正眼看世界，你便会发现在这个世界上还有许多令你激动、爱恋的事物存在，还有许多这样或那样的人和事值得你悦纳、快乐，你完全可以把不快乐“稀释”、“中和”、“蒸发”掉。

一次朋友聚会，他们喜笑颜开地来了，快乐、温馨溢满小屋。当最后一个人离去的时候，虽然那些激情与兴奋还久久地萦绕在空荡的居室，但我的心情却像摇摇欲坠的天体般越来越沉重，难以名状的空虚、失望夹杂着苦涩的悲凉主宰了我，我扶案呆坐，深感自己抓不住生活中的许多东西，感到明天非常黯然，未来太渺茫，世事多烦忧。这时候我打开CD碟机，慵懒、随意地坐在沙发里，聆听着我喜欢的《命运交响曲》，那幽远、深沉、奔放、激越、温情、凝重的旋律一下子攫住了我的心，眼泪竟不可自抑地顺着双颊流淌。音乐的魅力，牵引我进入一个梦幻的世界，我感到一种淋漓尽致的情绪宣泄。我无法遏抑自己心灵的颤动，一任情感驰骋。已是深秋的午夜，我走出小屋，踽踽独行于大街上，在安谧深夜的抚慰下，我带着旋律的余音，沉醉于没有喧嚣搅扰，没有欺诈奸佞，没有梦魇惊吓的轻妙如纱的氛围，心灵渐渐归复平和豁达，充

实、丰沛、激情重回到我的生命中。在那种忧郁消失、情感畅流的宁和中，我再次看清了自己，对于明天也似乎能勇敢地迈出双腿，不再怯懦。那时那刻，如果我不是顾忌惊忧四邻，真想歇斯底里地唱一首《抹去泪水》。我感到人生的欢乐正汹涌地在我心里澎湃，那是一种入骨般的欢愉。

也许你又感到清灯冷月的夜晚是那样的寂寥，也许你已觉得单身宿舍的周末是那样的难熬，也许你深深体验到独行远道时的漫长与艰辛……然而，“当我们陷入孤立无援时，绝不能听信魔鬼的谰言，不能站在魔鬼的一边杀死我们心中的上帝——对自己的信念。即使我们带着满身血迹和唾沫回来，也要使自己受到凯旋式的欢迎”。你要紧紧抓住沉郁中的孤寂这个机缘，摆脱那些市侩陋俗、阴谋诡计的束缚，创造一个完全属于自己的空间来凝视自己、反省自己、升华自己、创造自己。由此，你便可在寂寞中超然脱俗。毛泽东同志高瞻远瞩，虽“独立寒秋”，却能看到“万山红遍”，倍感“万类霜天竞自由”。这种骄傲，这种自豪，这种博大的胸怀，不能不说是一种保重自己的超然境界。

放弃太多的非份苛求。她就像一位残酷无情的冷艳天使，她会赐给你许多机缘，诱惑你却又将你覆灭。你面对着每一步闪烁如星的诱惑举步前行，你怀疑犹豫地蹒跚迤行。走向她是痛苦，离去亦是悲哀。可你痛苦地来，悲哀地去，又为了什么——奢求得到和拥有。然而你不过是一株小草，你会被春风吹绿，也会被阳光晒得发黄，还会被严霜冻得枯萎。飘茵落溷，终究你只会得你所得，取你所取，苦你所苦，哀你所哀，喜你所喜，乐你所乐。你又何需患得患失？你来了，带着许多的欲望和狂热而来；你走了，带着许多的烦恼与悻悻而去。何苦如此斤斤计较？你来，你悦然而来；你走，你昂然而走。来去匆匆，夕阳几度？不若坦然地走你的路，快乐前行，永不回首——不论你品尝的是浓郁的醇酿、新鲜的啤酒还是苦涩的咖啡，都是于生命有价值且不可选择的“奶水”——沿着你的心，淌出一弯五彩缤纷的生命之虹。

“人生是一个海，海水色彩斑驳，仙山琼阁何处寻觅，只见潮起潮落……宁静港湾何处停泊，常有暗礁出没。”入骨的忧郁，凄楚的心境，坎坷的际遇并不可怕，可怕的是无法打破自己的渴望和期求，走不出幻想的迷雾。面对世界，面对人生，面对现实，你若想脱颖而出，开心快乐，你就要保重你自己。

一杯咖啡的苦与甜，不在于怎么去搅，而在于是否放了糖；一段伤痛，不在于怎么忘记，而在于是否有勇气重新开始。

日常生活中，不少人常常愁眉苦脸地哀叹：“当初如果我不……也不至于今天这么惨了。”好像时刻自责自己，就可以扭转乾坤似的。其实，人之一生，不如意事十有八九。人生道路不会都是一帆风顺，阳光灿烂。许多时候，我们会遇到坎坷曲折，会发生许多不可预料甚至不可抗拒的不幸之事，会犯下这样那样的错误，甚至出现不能原谅自己的错误；会有许多遗憾，乃至终生遗憾……这些都是不可避免的事，那么我们应该怎样面对？是永远不能原谅自己，长期沉湎在痛苦的自责之中，还是宽恕自己，走出痛苦的阴影？有的人，一旦陷入困境，常用一种自我惩罚的方式折磨自己，一味地自责、自恨、自卑、自弃，使自己沉陷于无法解脱的“漩涡”之中，把自己推向一条永远看不到光明的“死亡之路”。就像鲁迅先生的作品《祝福》中的祥林嫂那样，孩子被狼叼走后，她痛苦之极，精神恍惚，逢人便说：“我的阿毛”。

不幸的事情既然已经发生，没完没了地自责、痛恨，于事无补，对人对己都没有好处，甚至亲者痛，仇者快，何苦而为之？

正确的方法应该是宽恕自己，尽快从自责的痛苦中解脱出来，“化悲痛为力量”，从中吸取经验教训，走好以后的路。人生出现这样或那样的过失、坎坷、不幸，对一个正常人来说，自责是必然的事，但是我们要知道，人非圣贤，孰能无过？知错能改，善莫大焉！短暂的痛苦是智者的表现，一味的自责则是愚人所为。因此，遇到不幸只可以痛苦三天。

第一天，事情发生得突然，我们没有一点思想准备，肯定是会痛苦的；第二天，冷静分析所发生的事情，从中吸取经验和教训，思考以后的路该如何去走；第三天，调整心态，忘掉过去，放下包袱，轻装赶路。

这的确不失为一种摆脱痛苦的明智之举。当我们陷入困境时，也许会有好心人同情帮助我们，但大千世界，芸芸众生，善恶皆有。也许有的人在冷眼旁

观、幸灾乐祸，有的人在落井下石，有的人在无端指责。如果我们自己也给自己施压，陷入痛苦的深渊不能自拔，那我们将看不到希望，见不到曙光。这个时候，明智的做法是一定要宽恕自己，通过积极的自我评价，抚慰自己因失败、挫折、不幸而痛苦不堪、伤痕累累的心灵，早点调整好心态，去迎接更好的未来，开创一片新天地。

怎样宽恕自己，抚慰心灵呢？一是把困境看成是合乎自然的事情，是生活的组成部分，是人人必须领取的“快餐”。二是相信“天无绝人之路”，“车到山前必有路”，“山穷水复疑无路”之后一定会是“柳暗花明又一村”。每个人都会面临难题，每个难题都会过去，相信“逆境不久”的真理，相信自己总有路可走。三是要学会辩证地看待不幸、痛苦和挫折，如此你便不会把境况看得那么坏，“塞翁失马，焉知非福”，把遇到的不幸当成人生的宝贵经历，化为人生的动力。四是相信自己并不是那么差，自己通过努力，以后会做得更好。

当然，原谅自己，宽恕自己，并不等于纵容或者放纵、娇惯自己，而是让自己身上的坏习惯、不良的思想意识得到限制纠正，扭曲的人格人品、错误的世界观和人生观得以转变。宽恕自己，并不是不吸取教训，去做同样的蠢事，犯同样的错误，而是走出困境的一种积极途径，是一种理性的提升和肯定，是给自己创造出站在困境之上的另一个新的生活起点，是给受伤和绝望的心灵重新以光明、希望和信心。宽恕别人是豁达、大度，是“宰相肚里能撑船”的美德；宽恕自己，同样是一种积极的人生态度，是拨开乌云的阳光，是化悲痛为力量的灵丹妙药。宽恕自己，风雨之后就一定是彩虹！



正视自身的价值，扬弃虚幻的名分，承受偶然的委屈。“那是我的位置，他怎么占领了？”工作中，我们常常发出不善意的愤懑言语。这或许应该是你的位置，无奈世间阴错阳差的事儿太多，或许你曾一时走开，或许支持你的领导更换了，还可能你正坐在那个位子上，硬是被一个擅长溜须拍马的人物给挤了下来，于是你怒发冲冠，气恼了，悲戚了，失望了。“将军额上跑得马，宰相肚里能撑船。”一个具有真才实学并想成就大业的人，只宜“风物长宜放眼亮”，“留得青山在，不怕没柴烧”。可不是吗？如果你仔细想一想，这种失望会给你带来什么呢？人靠智慧而活，不只是为了为一时或显赫或卑微的地位活着。大智者，宁争一份才华之短长，不争一寸名分之高低。因为才华与生命价值成正比，名分的虚幻成分难免太多，有时很难与实际的生命等量齐观，又何必为此劳神伤感失望？“少年心事当拿云，谁念幽寒坐呜呃？”最好走出这个过分看重“位置”的“牢笼”，走进那灵气可以自由发挥、心灵免遭伤害的“君子坦荡荡”的大世界。

求人乃生活的基本之素养，尤其是人际关系错综复杂的现在。然而，求人莫如求己，必须有个分寸，对他人的期望不要过高。

南宋孝宗皇帝游天竺寺，见观音像，问随游的净晖法师：“人持念珠念观音，观音持念珠念谁？”净晖对曰：“仍念观音。”孝宗追问何故，净晖答曰：“求人莫如求己。”好一个睿智沉着、幽默的净晖法师，到底道出了“求人之不妙”，且揭示了“求人莫如求己”这个永恒真谛。实际生活中的人们则不然，大事小事都寄希望于他人，自己卑躬屈膝，求拜不算，还给人家找麻烦，焉不叫人蹙眉？即使人家乐意帮忙，须知“一个螺丝三个弯转”，别人办起来就会一帆风顺，迎刃而解？你满怀着急切的心情跷足以待佳音，说不定，别人因有更重要的事而将你的托咐拖延了或办得不太理想，你岂不是更不满意或者失望。日常生活中，朋友出差，你请他买件时尚衣服，不就经常感到失望吗？《国际歌》中的“从来就没有什么救世主”，说的大概就是自己做自己的“主”，或自己“求”自己。请不要对他人寄予过高的期望，靠别人总有靠不住

的时候。

挖掘心灵的闪光点，在一个时间内漂亮地完成一件事。根据美国心理辅导专家乔奇博士的观点，构成失望、精神崩溃等疾病的主要原因是患者面对很多急需要处理的事情时，精神压力太大。要减少自己的精神负担，就不应同时进行一件以上的事情，以免弄得心力俱疲，而且失望情绪常常会加重你的惭愧，以致产生偏激的、不合逻辑的想法：“既然我屡次失败，就说明我的能力差，要做好工作怕是不可能，没希望了。”这种自我贬低和受挫力低结合在一起时，只能加剧你对自己的蔑视，强化失望的心境。如果面对诸多要解决的问题，先找一件比较容易的去做。用智慧的灵气，激励自己去行动。无论你多么失望，都必须做出努力，你只有完全接受这严峻的考验和无法躲避的事实，并积极主动地做好力所能及的工作（忘却无法办好的事），才能使矛盾化解，增加自信心，鼓足勇气，从而消除失望情绪。

人生之途有太多的坎坷、太多的艰辛、太多的痛苦、太多的失望……人有太多的追求、太多的幻想、太多的随性、太多的劣根性……而人人都具有许多克服困难、化险为夷、战胜邪恶、驱逐随性的天赋。如果你注意的话，就会发现一件很有趣的事，那就是生命绝不会弃我们于困境而不顾，假使生命给我们一个难题，它同时也会给我们解决问题的能力。失望情绪固然令人心力憔悴，但它又像早晨洗脸用的凉水，能使我们清醒过来正视生活的现实。

人的一生当中，有太多的横逆，有时挫折接二连三地到来，有时你甚至可能同时面对各种不同的难题。于是，你便抱怨自己的命运，对生活感到厌烦、腻透了，总觉得万事不尽如人意，一种难以超脱的失落和失望情绪油然而生，简直令人猝不及防。似乎很像三月里的小雨，稠稠密密，频繁异常，难以揣度。连续不断地失望，会带来较为严重的后果——形成长期的玩世不恭和看破红尘的压抑情绪。往日里工作中的热情态度、拼搏精神、开拓意识，人际关系上的和谐、融洽氛围，家庭生活中的情爱、温馨气氛，恋爱中的温存亲昵、激荡的心旌……都似一缕青烟飘然而去，留下的却是意志消沉，万念俱灰；精神萎靡不振，唉声叹气；待人接物没精打采，心灰意冷以及心灵深处的惭愧、内疚、焦虑、懊丧、抑郁、痛楚、哀戚、妄自菲薄……尽管这些纷乱的失望情绪各具特色，各有其原因，但它们都是伴随希望而来的。

不是吗？人人都曾希望过，又都失望过。人们希望心灵时刻被春阳抚照，随时辐射出奇异光彩；希望友情温暖如春，所有人都能以真诚的信任对待对方，以纯真回报纯真；希望愉悦伴随至终，不愧人生；希望丘比特的箭一旦射出，心中的王子或公主，就会从天而降……

然而，世事纷繁复杂，种种不期而遇的摧残、诽谤、诬陷、病魔终究还要伴随着你。你难免遭遇悲剧厄运，前一刻也许还在沐浴着幸福甘霖的心灵，后一刻也难免因暴风的光顾而枯萎。

倘若你是一位虽命途多舛却追求不殆的人，怀揣的原本就是一颗以抗争为幸福、寓艰辛为欢乐、视厄运为挑战、喻无常非恶客的旷达磊落的心灵，遭遇到的不幸即使再多一些，大多数情况下，也只是量的累加，不足以引起心灵的失陷——达到失望的绝境。可是，我们的大多数人却没有这种心理品质，面对逆境，往往表现出无限的惆怅和失望。

所谓希望越高，失望可能越大，大概就是这个道理吧！

日常生活中，我们不难发现，但凡长期对生活失去信心产生失望情绪的

人，都有着三个共同特征。

一是争强好胜，妄自尊大。这种类型的人时刻都希望得到特殊的待遇，希望别人享有的他也通通都有，并想体会别人给予的了不起的评价、赞扬和热爱。于是，他就把这个愿望“逐步升级”到完美无缺，使之成为近乎不现实的目标，而决心加以追求并付诸行动。结果他认为的“应该”、“必须”、“完全能够”实现的目标，处处受挫碰壁。这种不合时宜的执拗的向往，就像一个手握利刃的魔鬼，在一切渴望树立唯我独尊的形象的人们身边游荡，随时准备把他们满载奢望的双翼斩断，使之在失望的折磨下，变成不可挣脱的痛苦俘虏。

二是时乖运舛，悲观厌世。生活的艰难，使这种人过早地失望，心灵上留下了不可磨灭的创伤，一朝被蛇咬，十年怕井绳。为避免再度失望，他们凡事要么总是往坏处想，要么就是感情木然，消极自馁，导致心灵中能迸发灿烂光芒的亮点泯灭。这种恶劣的情绪比他所面临的实际困难更为可怕，因为这类人总感到生活幻灭，因而面对生活总是抱着无所谓、玩世不恭的态度。

三是左右迎合，事与愿违。这类人做任何事总想取悦所有的人，当他具体做某一件事时，首先考虑的就是：我怎么做才能赢得大家的好感呢？于是，他就时时刻刻揣测别人对他的要求。结果，他竟不知道自己怎么去做，自己需要什么，陷入无所适从、进退维谷的泥淖。他总是失望，因为他不可能满足每个人的要求。

那么，怎样才能避免失望的产生呢？

洒脱宽让，不处处拗强争胜。人之所以常常产生失望情绪，往往是因为他们时时刻刻都将所有人作为竞争的对象，都期望自己压倒群雄众艳。一旦竞争失利，种种失望情绪宛如海浪般袭来，自然将自己折磨得死去活来，一蹶不振。其实人之相处，理应以“和”为贵。“志之难也，不在胜人，在自胜。”只要你不把人家看成对手，人家何苦要与你决一雌雄？同时，我们每个人的生活环境不尽相同，文化素养各有差异，人际关系复杂多变，命运机遇多有区别，人家彼时获得的幸运，此时为什么你也必须获得呢？也许我们此时正遇到了另一个实现夙愿的机遇，为什么又不去与人家比较一番呢？为了免于自己伤害自己的心灵，我们最好只争取获得竞争的机会，得到这于人生来说最具本质意义

的幸运，而不去过分关注竞争的结果——那些属于身外之物的东西。

培养恢廓的胸襟，锻炼应变能力。我们必须承认，任何主观的期望都是不可能完全实现的，我们应该使自己的期望灵活一些，以恢廓的胸襟、豁达洒脱的思维方式，应变所有突发事件。这样一时遇到了难遂人愿的情况，我们就有思想准备放弃，自然度过心情由波峰向波谷跌落的失望阶段。举个简单的例子。你满怀喜悦和激动之情去礼堂听一位你崇拜得五体投地的名人的演讲，可是，就在演讲开始之前，突然宣布那位名人因病不能演讲而由他的助手取而代之。如果你坚定不移地坚持乘兴而来的愿望就自然会因演讲人员的临时变动而嗟然叹气，并满腹牢骚，失望不迭地走出礼堂。而假如你的希望是灵活的，洒脱地接受这一变动事实，你则可能会挺喜欢这场演讲，甚至会对那个助手的演讲风度、气质等等品评一番呢！

抛弃尽善尽美的欲念，减轻心理压力，对自己不要过分苛求。每个人都有自己的抱负，我们往往习惯于把自己的抱负和奋斗目标定得太高或者贪大求全，而且任何目标都期望获得圆满的成功，其实这根本是非自己能力所及的。这种不切实际的愿望无论是你还是他人怎样努力，结果都会是以失望告终。而你追求尽善尽美，对自己的要求近于吹毛求疵，但作为一个凡夫俗子，你或者已经犯下许多错误，做出许许多多令自己不满意的事，这些挫折常常暗暗助长了失望情绪。更严重的是，你硬把自己的成绩与别人的杰出成就相提并论，结果再次使你深深地陷入抑郁、失望的深渊。学会把目标和要求定在自己力所能及、可以广泛发挥和挖掘自己潜力、充分释放自己能量的范围内，并且懂得欣赏自己已获得的成绩，这样的人自然就会心花怒放、怡然自得。

当生命的湍流将你推向一个陌生的岗位、恶劣的环境，面对盘根错节的人际关系，惊涛骇浪的阴谋漩涡……你是消沉自馁、悲观厌世，还是满怀一腔激情去搏击命运，通过烦恼困惑的隧洞？是梦幻奢望，还是勇敢地面对现实，达观洒脱，寻求属于自己的那个位置？是半途而废、功亏一篑，还是带着某种心灵的伤痕激流勇进，砍掉现实的束缚，去迎接灿烂的阳光？

人就像投入社会海洋的一叶扁舟，有的人一帆风顺，心想事成，跃上成功的海岸，成了名声显赫的人物；有的人乘风破浪，谱写出一部部辉煌的青春之歌；而有的人则槁倾楫摧，随波逐流，跌入失败的海底。

无论你的人生是绚丽多彩、可歌可泣，还是平庸乏味、可悲可叹，你都应该学会随遇而安。

菲霖走在办公区的路上，碰到几个同事都笑着对她说：“你比刚来的那会儿胖了哦。”胖，对女孩子来说是最讳莫如深的词语了。不过，在菲霖听来，倒是一种莫大的快慰。她对同事淡淡一笑，想起刚来时候的自己，回忆好像按下了快退键的影片一般，零乱的片段在脑海中一一闪过，忧郁而伤感。

她刚到这家公司的时候，正值金秋十月，天气凉爽宜人，菲霖穿着长长的浅色风衣，人很瘦弱，脸色苍白。因为和同事们不熟，她总是独来独往，基本上每天对着电脑，话都谈不上几句。因此，同事们对她用得最多的词语就是：苍白、忧郁、不爱说话。

菲霖是一个争强好胜的女孩，大学毕业后顺利被这家公司录用，她欣喜地暗想：凭自己扎实的知识功底，3个月熟悉业务，半年内升职，一年出点小成绩，实现人生的第一次突破，完全没有问题。菲霖在工作上很卖力，可现实把她的梦击得粉碎，她精心策划的方案不断遭到老板拒绝，再看身边的同事，个顶个的优秀，业绩不断，她的自尊心遭到打击，能力受到质疑，她觉得老板太古板严厉，她感到现实太残酷，她更感到命运对自己太不公平，为什么要对一

个工作兢兢业业，想成就一番事业的女孩如此不友善。每天这样想着，菲霖的眼泪不禁夺眶而出，她任凭委屈的泪水顺着脸颊肆意流淌，不仅衣服被泪水浸湿了，她的心，也好似泡在盐水中一般，很疼很疼。此刻，总是会有一个温暖贴心的怀抱将她环绕，哦，那是菲霖的妈妈。她不会说什么大道理，只是一个劲儿地鼓励她：“别太为难自己，尽力就好。随遇而安就是了。”随遇而安？想想自己的理想，看看现在的处境，菲霖说什么也安不下呀。尽力就好？一直以来，菲霖都是在拼命工作，对得起老板、对得起良心。如果这算得上菲霖妈妈所说的“尽力”的话，那应该没有什么可遗憾、可追悔、可抱怨的，为何不能当下心安呢？菲霖这样一番思忖，豁然开朗，她牢记着妈妈的话，再遇到委屈也不再流泪。之后，菲霖在工作上竟一路绿灯，高歌猛进。半年炼狱般的生活，是妈妈“随遇而安”的话让她走出事业最艰难的时光。

如今，菲霖在这家公司快1年了，她变得快乐了很多，幸福了很多，因此也悟出了很多。人生有很多难得的机遇，如果有幸遇到，我们应该努力把握，不要错失良机。但是对于机遇，我们还是需要慎重，因为，一味的、盲目的努力有时并不能带来辉煌，短暂的成功之后还可能会发现与自己的追求是背道而驰的，可能会跌入黑暗的深渊，甚至永远无法回到最初的原点。

人生应该有追求，有理想，这样才是可期盼的人生，才是充满斑斓色彩的人生。但在披荆斩棘的人生之路上，追求是永无止境的，要懂得在适当的地方，在合适的时间停留。短暂的停留并不代表停滞不前，短暂的停留之后，或许我们会更有力气向下一站前进。

随遇而安有时是种不可多得的幸福。追求理想是幸福，随遇而安也是幸福，后者的幸福所蕴含的人生哲理比前者要丰富得多，深刻得多。学会甘于平淡，学会在最精彩的时候谢幕，有时不仅需要勇气，更是一种人生态度的体现。



许多年前的一个夏日，我随几位友人骑车到风景优美的神龙山郊游。当神龙山旖旎的风光像海市蜃楼一样在我们眼前出现的时候，突然头顶上乌云密布，狂风大作，很快就下起雨来。然而，说来也真奇怪，离我们不算很远的前方，看到的竟是一片灿烂阳光。于是，我们相互吆喝着，加速踩着自行车的踏板，真想一下子就窜到前方的阳光地带。这种疲惫不堪的剧烈运动，我们足足坚持了十分钟之久，可是，我们想急速进入前方阳光地带的渴望，终于以失败告终——因为载雨云层的移动速度远比我们骑车速度要快得多。

当我们安分守己地一任阵雨“洗礼”的时候，却意外地发现：大家只顾把注意力和精力消耗在逃避阵雨侵袭的赛跑中，却让沿途美好的景色白白从眼皮底下溜走了。雷阵雨并没有持续多久便雨过天晴，这时我们舒心地向四周举目眺望，开怀欣赏着大自然的美丽馈赠。我们看见，在耀眼的阳光下，出现了五彩缤纷的彩虹。雨后初霁弥漫于山峦林间的雾霭，满山清新明丽的翠绿，令人心旷神怡，雨中生出的烦恼顿时烟消云散。它给我提供了一种崭新的意境，使我越来越深刻地感悟到：我们越是想躲避的地方，可能越是有更多值得我们欣赏和享受的优美景色。

这使我想起了现实生活中许许多多与此相关的事。

人们时刻都希望自己春风得意，平步青云，当然，也小心提防着厄运的旋涡。

我们时常与朋友们在一起谈人生、谈追求、谈奋斗，似乎人人都有敢上九天揽月的雄心壮志。然而一提起某君事业失利“走麦城”，大家的热血竟一下子从沸点降到冰点，黯然叹息。其实厄运也好，逆境挫折也罢，都不可怕，可怕的应是我们不能从厄运的魔窟里爬出来。

人生就象江河海潮，只有能掀起惊涛骇浪的怒海，才会留下耀眼闪光的金沙滩和珍奇的贝壳，而平静的湖泊却只能留下杂草丛生的淤泥。厄运尽管使人遍体鳞伤，但厄运中，常常又蕴含着医治“疮痍”的“灵丹妙药”，它会使我们对人生有一种深刻的体验和对人生真谛的领悟。培根曾说过：“最美的刺



绣，是以明丽的花朵映衬于暗淡的背景，而绝不是以暗淡的花朵映衬于明丽的背景。”一个人要想真正体会人生，获得事业的成功，唯有能在逆境、厄运中历经风雨、磨砺才会成长——没有经历厄运的成功只能算是侥幸。然而，一个人仅有肉体上的“困顿”，而没有心灵上的“困顿”，也不会成为真正的成功者。因此，从这个意义上讲，幸运的人不可能真正地理解人生，或者他们只能算尝到了人生一半的滋味，因为人在快乐的时候，常常会忘乎所以，而厄运压顶的时候，才会用深邃的思想思考人生。

可见，我们千方百计想逃避这些本该勇敢面对的恶劣环境，委实是一种无见识的行为和惰性心理。应该知道，如果我们能精神抖擞、信心十足地勇敢面对困境，那么，我们所从事的任何一项工作都已经取得了一半的成功。

无论是你企求的，还是你竭力想逃避的，要出现的迟早会出现，逃避是不可能的。认清了这一点，我们就应该活得自信，不要活得怯懦、窝囊；要活得沉着、平静，不要活得惶惶不安；要力求心态的平衡，不要受到困扰、处于混乱。想找寻遥远的无忧无虑的“香格里拉”，此念已使我们献身于对幸福、机遇漫长而永无停息的追求之旅中，而我们却无法避免在追求幸福的过程中所产生的痛苦烦恼、遇到的厄运等等。

因此，当在我们的生活中出现令人烦忧、悲痛、失意的事时，千万不可消极妥协，寻找逃避的隧洞。只有以睿智的思想、豁达的胸襟，勇敢地正视现实，大胆地接受命运的挑战，才能保证自己的人生“四季如春”。

挫折在生活中无所不在。上司不经意的一句批评，同事、朋友、同学的相互比较，无休无止的加班，都会成为痛苦的来源。

叶林是一个很勤奋的人。刚参加工作那会儿，对工作有着极大的热情，不仅份内工作干得有声有色，而且经常帮助同事完成其他任务，因此赢得了同事们的一致好评。单位里的一帮小青年视他为知己，每当夜幕降临的时候，他们就拉着叶林凑场子打上几圈或者聊天。起初，叶林碍于情面，硬着头皮陪他们玩玩，一玩就是大半夜。可是，时间久了，叶林感到时间在白流，生命在空转，青春在虚度。他采取了逃避主义，每次匆匆吃罢晚饭后就关起门来研究自己喜爱的专业。不过事情并不是叶林想的那么简单，同事们在三番五次叫叶林得不到响应后，干脆把“战场”搬到他的寝室，心地善良的叶林只好热情接待。从此，叶林的寝室像小茶馆似的热闹非凡，根本无法读书不说，他们走后留下的满屋子乌烟瘴气简单令人窒息。可想而知，像叶林这样一个受过高等教育的知识分子，在这种情况下是很难与他们保持长久的友好关系的。果然，未出月余，叶林就对同事屡次“骚扰”进行了直言不讳的批评，他的居所安宁了，钻研业务的时间有了，不过，在工作上他却成了孤家寡人。过去曾经与他协同作战的搭档，纷纷找出各种理由拒绝与他合作。叶林感到孤援无助，他开始痛恨人性的丑恶——他看不惯这些拉帮结派的同事、浑浑噩噩的工作和生活习气。

他知道要逃离这种令他厌恶的工作环境，只有凭借自己的智慧和勤奋。不知是他的哪篇论文获得了市局领导的赏识，在参加工作第4年的春天，他被调到了市局办公室。城市的天空真是明丽蔚蓝，空气也格外清新怡人，叶林像放归森林的小鸟重新获得了自由翱翔的天空，他迅速抹掉过去笼罩在心头的阴影，重振精神，开始了忘我的工作。他依靠真才实学一门心思、勤勤恳恳地钻研业务，一年未到，就赢得了领导和同事们的信赖与好评。然而，年终评劳模却把他拒之门外，那些平时工作飘浮、投机钻营、阿谀奉承之流却榜上有名，

尽管这对于一贯把名利看得很淡的叶林来说无所谓，可这种风气他看不下去，感到心里憋得慌。事过不久，又遇上单位评定职称，按文件要求，再加上他平时的工作业绩和表现，被评为中级职称绰绰有余，他跷足以待领导最后的定论。这期间，许多同事对领导表现出异常的热情，整日的请吃请喝，拎着大包小包穿行于领导之间，叶林感到十分好笑并嗤之以鼻。好不容易等到结果出来了，他却“名落孙山”，知情人士告诉他搞这档子事重要的是论资排辈，需要拉关系有后台支撑云云。他震怒了，他为人性的堕落感到悲哀，为世态炎凉感到心酸，为人心险恶感到愤懑，可除了发发牢骚又能怎样呢？叶林感到失望，对工作失望，对事业失望，对前途失望，好在他痴心热爱的学术理论研究时常有成果发表，使得他坎坷不平暗淡无光的人生路上有了些许的慰藉和光亮，支撑着他在事业的另一条道路上辛勤耕耘播种。

然而，仕途有一条潜定律：青云直上是才华的最好证明，纵使你有天大的本事，无职无位依然让人蔑视。叶林的性格直率，嫉恶如仇，最见不得别人吹须拍马、尔虞我诈、投机钻营。可是现实生活中往往就是这些人春风得意、平步青云。

一次，他随局长到友邻市局搞横向联系，与几位过去的同学不期而遇，他们虽然在大学时期学习成绩平平，但经过社会的锤炼，现在都有了一官半职，配了专车，带有个人秘书，他为同学们的成功喝彩，为同学们的光辉高兴。然而当同学知道过去在学校的学习尖子至今还是一般科员时，那初始的动人微笑、热烈神情、和蔼面容刹那间就从他们的言谈举止中消失得无影无踪，他们宛如出色的演员，转脸再见到他时就换了一副趾高气扬、不屑一顾的面孔。叶林感到自己的人格遭到践踏，自尊受到侮辱，才能受到挑战，一股憋压在心中的强大气流直冲脑门，一时激愤得想骂人、想发泄，可转念一想他骂谁？向谁发泄？叶林带着满腔的愤愤不平 and 忧郁寡欢回到单位，从此像变了一个人似的，精神萎靡，情绪低落，工作无精打采，注意力不集中，还时常出差错，夜晚不吃几粒安眠药难以入睡，早晨起来不是头痛就是头昏脑涨。

叶林是一个心理适应能力较差的人。他在县局工作期间，因看不惯同事们的许多不良习惯，既不愿与他们同流合污，也没有能力去改造他们，更没有用健康的心理和正确的方法去处理同事关系，而是以消极任性的态度去逃避现实，得罪同事，结果把自己搞得工作不顺，成天悲悲惨惨忧心忡忡。有了第一

次教训，他被调到市局后本应该把握自己的心态以适应更复杂的环境，然而偏偏他属于那种心理适应能力差的人，又对新同事的许多坏习惯，比如拉帮结派、论资排辈、拍马溜须等社会现象看不惯，经常自己折磨自己，愤愤不平，唉声叹息，把自己推向痛苦的深渊。

从叶林的个案我们可以发现心理适应能力具有个体差异，有的人心理适应能力强些，所到之处如鱼得水，应付自如，左右逢源，在人生的旅途中尽管也难免坎坎坷坷，但总能逢凶化吉，一路低吟踏歌浅唱；而有的人心理适应能力差些，到处碰壁，事事受阻，命途多舛，这也看不惯，那也不顺心，忧愁悲怆烦恼痛苦总是围绕着他。当然，一个人的心理适应能力强弱并不是天生就有的，而是在后天的社会生活中培养和训练形成的，而且与人的个性特质、思想品格、文化素养、理想追求、环境熏陶等因素相联系。

因此，建议与叶林有着一样状态和境遇的人们从以下几个方面调整心态。

一是拓宽社交领域。充分认识自己与群体的关系，克服自傲、清高及自卑的不良心态，与集体同在，与他人共存。大千世界中，人与人的关系确实存在有趋炎附势、尔虞我诈、勾心斗角、自私利用等等阴暗的一面，但更全面地看，我们不难发现大多数人都是善良、真诚、友好的，是值得交往的。至于对方的一些弱点或不良习惯，应适当地抱着谅解和宽厚的态度。这样就能与大多数人保持一种融洽和谐的关系，在互相关心、信任的气氛中，增强心理适应能力。

二是强化意志控制。当你对社会中的一些不良习惯看不惯的时候，自觉进行自我暗示，以坚强的个人意志切断不良心理的滋生通道，时刻与社会现实和周围的人保持和谐一致，入乡随俗，“随波逐流”。如果自我暗示控制不住自己“胡思乱想”时，可以开诚布公地将自己的想法谈出来，主动请亲朋好友“会诊”，及时寻求帮助。

三是主动改变观念。力求去改善一些不良的社会现象，从自己做起，以身作则，但当改变不了客观现实时，就应改变自己的观念以求适应社会，适应周围的环境，即不被自我的一些“条条框框”限制，受“思维定势”的束缚。对身边的人和事，特别是一些自己一时不能接受或看不惯或不理解的东西，运用换位思考的办法去适应去理解，如此一来，自身的心理适应能力便会日益提高。

## 第二章

# 人际中那些磕磕碰碰的事儿

---



幽默是一种特殊的情绪表现。它是人们适应环境的工具，是人类面临困境时减轻精神和心理压力的方法之一。它可以淡化人的消极情绪，消除沮丧与痛苦。具有幽默感的人，生活充满情趣，许多看来令人痛苦烦恼之事，他们却应付得轻松自如。用幽默来处理烦恼与矛盾，会使人感到和谐愉快，融洽友好。意在言中，情从意出。哪里有幽默，哪里就有活跃、轻松、愉快的氛围。

楚茵是一位貌美高雅、善解人意的女子，无论是大学的同学，还是身边的朋友对她皆是赞不绝口，尤其是知道她至今“待字闺中”，纷纷明里暗里送秋波、献殷勤。熊杰就是痴情追求者之一。十一期间，楚茵与同学凤梨相约游黄山，这消息不知怎么透露出去，当她俩刚在动车上找到座位坐下，身边便突然冒出了一大帮男生，说是担心她们路上遭遇劫花贼，来当义务“护花使者”的。

游黄山的路上，楚茵扭伤了脚踝，立时脚背就肿了起来，熊杰心疼地蹲下来帮楚茵按摩。这时，随同的几位男生却“幸灾乐祸”地对楚茵起哄：“不要紧，这下我们可有机会背着你了。”而楚茵也幽默地一笑道：“只许你们背着我的脚和鞋。”恰到好处的幽默不仅驱散了笼罩在大家心头上的担心忧虑，而且活跃了气氛，减轻了楚茵的疼痛感觉。

一帮朋友边游玩边说笑，凤梨郁郁寡欢地想开了心事：她喜欢熊杰，可熊杰喜欢楚茵。楚茵有什么了不起啊，不就是会来点幽默吗？既然熊杰欣赏楚茵的幽默，下午一定找个机会单独跟他在一起，让他见识见识我的水平。这样想罢，凤梨脸上的愁云立马云开雾散。

到了下午，凤梨找了一个机会蹭到熊杰身边，然后装作不小心，打了一个趔趄，熊杰赶紧扶了她一把，问她“没事吧？”凤梨见他俩已落在了朋友的后面，便直言不讳地说：“没事，我只是想跟你单独说说话。”熊杰很随和地说：“想说什么，请讲吧。”凤梨听他说得这么客气，反倒不自在了。“大家都是朋

友，随便说话，搞这么慎重干嘛？”凤梨没话找话地问他：“这旅游帽真的能遮太阳？你不戴帽子不是很好看吗？”说着把自己的太阳伞往他头上移过去。

“其实呢，这旅游帽能遮住多少太阳光，完全是心理作用。不过，当你看到我‘一轮红日照全球’的光辉形象时，你会失望的。”熊杰诙谐而悻悻地说。

凤梨接过熊杰的话，脱口而出：“拿破仑20岁就秃顶了，贵人顶稀发，说明知识渊博，气宇不凡哩。”熊杰侧目看了一下凤梨，对她幽默的宽慰暗自感慨。

稍顷，凤梨接着说：“秃顶不必理发，不用洗发露，不用擦头油，喷发膏，这说明你很有理财头脑。”熊杰微笑着点头。也许是熊杰的微笑鼓励了凤梨的谈兴，她想继续逗他乐，于是又引经据典地说：“我的语文老师是秃顶，我们叫他‘塔里木盆地’，又叫他‘天都峰’。”熊杰皱了皱眉，苦笑中正欲转移话题，不想凤梨正说在兴头，紧接着说：“当时他朗诵杜甫的一首诗，‘八月秋高风怒号’，我们接下去念‘卷我头上三根毛’，全班同学哈哈大笑。”凤梨自己也忍不住放声笑了起来。

“下午的天气怎么突然热得不行啊，我想跑到山口透透风。”熊杰沉下脸来，送了凤梨一句生硬冰冷的话跑开了。凤梨止住笑声，顿感茫然不知所措。从此，熊杰渐渐疏远了与凤梨的关系。

凤梨至今还百思不得其解：我只不过是见他对自己的缺陷感到自卑，想讲点幽默风趣的话逗他开心，想不到他一点都不懂幽默，真生起气来了。

其实，熊杰并非不懂幽默，相反他很会恰到好处地表现出幽默。凤梨如果在他“玩”幽默时注意察言观色，恰到好处地把幽默用在火候上，不仅能充分表现出她的高雅情趣、渊博知识，更能增添她迷人的魅力。遗憾的是凤梨对自己的幽默太大方了，以致让人感到十足的油滑。

真理与谬论往往仅一步之遥，幽默过分则是油滑呢。

幽默不是油腔滑调，也非嘲笑或讽刺。正如有位名人所言：“浮躁难以幽默，装腔作势难以幽默，钻牛角尖难以幽默，捉襟见肘难以幽默，迟钝笨拙难以幽默，只有从容、平等待人、超脱世俗、游刃有余、聪明透彻才能幽默。”

因此，要恰到好处地表现幽默，必须扩大知识面，让它建立在丰富知识的基础上——它是一种智慧的表现。一个人具有审时度势的能力，广博的知识，才能做到谈资丰富、妙言成趣，从而做出恰当的比喻。所以，要培养幽默感必须广泛涉猎，充实自我，不断从浩如烟海的书籍中收集幽默的浪花，从名人趣事的精华中撷取幽默的宝石。其次必须陶冶情操，乐观对待现实——它是一种宽容精神的体现。要善于体谅他人，要使自己学会幽默，就要学会宽容大度，克服斤斤计较，同时还要乐观。乐观与幽默是亲密的朋友，生活中如果多一点趣味和轻松，多一点笑容和游戏，多一份乐观与幽默，那么就没有克服不了的困难，也不会出现整天愁眉苦脸，忧心忡忡的痛苦者。最后必须培养深刻的洞察力提高观察事物的能力，培养机智、敏捷的能力——这是提高幽默的一个重要方面。只有迅速地捕捉事物的本质，以恰当的比喻、诙谐的语言进行描述，才能使人们产生轻松的感觉。当然在幽默的同时还应注意，原则问题不能马虎，不同问题要不同对待，在处理问题时要具有灵活性，做到幽默而不俗套、不油滑，使幽默能够为人类精神生活提供真正的养料。



缺乏交往经验的大学生，在与同学相处的过程中，往往自卫心理比较严重，缺乏灵活处理矛盾的能力，这反过来又影响了他们的人际关系。为此，常被人们誉为“天之骄子”的这群人，无论是精神上，还是情感上都遭受着无所适从的煎熬。

我有一个多年的哥们，他的儿子贺磊在人民大学读研，小伙子个子高高的，白白净净，说话文质彬彬，对人有礼貌，给人的印象是内向、懂事、胆子比较小。在班级中由于表现不错，经常受到老师的表扬。但是在一次课堂学习中，任课老师进行了无记名投票测试：在你的班上，谁的形象“佳”或“不佳”，结果贺磊被列上“不佳”名单。同学给他贴上形象“不佳”的标签，并不是指他的外表不好，而是对他这个人有看法，不怎么喜欢他。他激动、惊诧、痛苦、委屈，为此郁闷了好长一段时间。

暑假期间，这哥们接我到他家做客，一阵寒暄过后，并不见这哥们安排我去陪其他客人娱乐，而是把贺磊叫过来，让他陪我聊天。闲聊中，贺磊很自然地说起学校“测试”那档事儿。我怕贺磊紧张，假作很随意地问他：“你感觉自己与同学们的关系铁不铁，或者说融洽不？”贺磊很坦然，他说：“我自觉与同学关系一般，同学们不怎么欢迎我。”我笑笑问他：“你这么肯定，应该知道其中的原因吧。”贺磊说：“可能是我说话的语气和方式有问题吧。”他很自然地抬起头，仰望着天花板，然后慢慢地说，有一次他被老师表扬了，很高兴。他身边的一位同学说：“瞧你，有什么好高兴的！”贺磊听了很生气，就回答道：“我不能高兴啊？”还有一次，贺磊考试考得好，当然也高兴，他身边的同学又说他，他就回了那同学：“我高兴，怎么了？你有意见啊？”

“叔叔，我毫不保留地告诉您这些，您能帮我判断一下，我的问题到底出在哪里吗？”贺磊很真诚，也很渴望地向我发出求助的请求。

显然，贺磊与人沟通的方式存在一些问题。一些同学看到他志得意满的样子不舒服，或许嫉妒，或许霸道。他的应对方式也过于简单，带有强烈的挑衅意味。

面对同学的不满和责难，贺磊应该怎么办呢？

我举例给他分析了不同的表达方式和沟通风格可能产生的影响，比如在办公室里有人抽烟，不同的表达风格，说法就会不一样：

自负或敌对的沟通风格——“我受不了烟味，你给我出去”；

胆怯或恭顺的沟通风格——“你喜欢抽烟，那你就抽吧，就当我说”；

婉转的沟通风格——“我对烟味过敏，你能到外面去抽吗？”

在这些表达方式中，婉转的表达风格和方式最好，也最容易被接受。我们不去争论，而是把自己的感受和想法说清楚，这样就可以了，至于别人怎么想，那都是他的事。

当他人的看法、立场与我们不一样时，我们的第一反应就是反击，而这是人际沟通中的大忌。决定你与他人关系的，不是你的话说得对不对，而是你是否尊重别人、理解别人。成功学大师卡耐基说：不论你用什么方式指责别人，你以为他会同意你吗？绝不会！因为你直接打击了他的智慧、判断能力、荣耀和自尊心，这反而会使他想着反击你，决不会使他改变主意。因为你伤了他的感情。

类似贺磊遇到的情况，可以用以下几种方式来回答。

一是沉默——这也是一种回答，有时这是最好的回答。

二是微笑——面对他人的嫉妒，你却微笑，这一定让对方吃惊。

三是自嘲——“我这人骨头轻，让你见笑了。”

四是幽默——“高兴好啊，可以使人健康，使人长寿……”

五是其他一如打趣、转移话题等等。

之后，我运用情景表演的方式，使他认识到自己在沟通中的问题，对他进行了沟通训练。经过一段时间随访训练，他告诉我他的问题已解决了。

春梅打小就是一个很安静的女孩，无论是在学校，还是在家里，都是那种让老师和父母放心、不会捣蛋、不会惹事的乖乖女。也许是春梅太安静的缘故吧，她在同龄人中显得不太合群，身边也少有亲密的朋友。正好她爱读书，书便成了她至亲至密的伙伴。

填报大学志愿时，春梅选择了相对安静的财会专业，走向社会从事的第一份工作也是从事财务统计工作，工作内容虽然枯燥机械，但符合她的性格特点，她自己也乐在其中。遗憾的是，她的这种安静性格，使身边的人认为她压抑沉闷的有些“古怪”、“死板”，无论遇到什么事，大家都不喜欢找她，她也不愿主动去与别人交流沟通。因此，看到同龄女孩们纷纷恋爱、成家，或者三五成群地逛街购物，她却连喜欢的男朋友、好姐妹都没有，这时才感到苦恼、忧虑，甚至感到生活过得无滋无味，更加对什么事都提不起兴趣，情绪也越发郁郁寡欢。

有一天，春梅在单位刚刚忙完手中的活，正好其他科室的两个同事过来找另一个女孩聊天，大家谈笑风生，好不开心，可是，春梅却感到跟她们没有什么话可讲，顿时她感到不自在，如坐针毡。虽然平时她与同事们没有什么矛盾，但此时此情此景却让她感到好像做了什么对不起她们的事，心里很不是滋味。她想起身避开这种尴尬的场景，外面却突然下起了雨。到了下班时间，大家不约而同地走出单位在外面等车。春梅没有带伞，她呆呆地站在单位大门口，无法出去。同事们陆续从她身边走过，虽然大家都看见她没有伞，可是一个个又都像看不见她一样，春梅站在那又尴尬又生气，一气起来就更不想求人帮忙，最后还是一个不认识的同事帮她打了伞。通过这件事，春梅彻底郁闷了，她真想不到，孤僻的人竟然会这么不受欢迎。她自认平时没有得罪他们，老老实实为人，有时候还帮他们多干些，可就因为自己说话少，他们就用这种不友善的方式来对待她，这样去排斥她。想到这些，春梅的心里不禁增加一丝凉意，她不知道日后该如何与大家相处。

说句不中听的实在话，春梅的人际关系的确非常糟。不过，事已至此，抱怨、伤心、苦恼是没有用的。我们首先得从造成春梅现在这种局面的原因入手。一是与她的个性有关，她从小就过分内向，不太合群。二是与社会心理因素有关，如她对工作中遇到的人际关系挫折，常常不能正确地评估，多次的失败感，增加了自己的自卑心理，从而更不愿与他人交往。三是没有多少好友，难以释放自己心里的苦闷与不快，所以压抑感越积越多。

那春梅应该如何做呢？

关键还得靠她自己，别人不可能代替她。更没有什么灵丹妙药，只有她自己全面地认识自己，以积极的心态来面对一切，慢慢地改变自己，才会取得一点一点地进步。一是主动与他人交往，如简单的打招呼，不是要她一下子侃侃而谈，而是学会主动地向别人问个好。只有她得到了别人的认同，她才会体会到快乐。不要寄希望于别人总是主动与她交往，这一点很重要。二是在与别人的交往中，要注意认同对方，自己不喜欢的，不一定是不好的，这是她应该特别注意的方面。技巧上可以多称赞对方，认同对方。三是多找一些与自己人生观、价值观相同的朋友来交往，这样可能相处得更轻松、更长久一些。四是在工作中，努力实现自己的价值，做出自己的成绩，不要让别人觉得有她无她无所谓。五是 she 可以到正规的心理咨询中心去寻求帮助，因为有一些个性或认知的因素，一次咨询只能取得某些进展，面询可能效果会更好一些。

只有心里的结打开了，一切美好的事物才会出现在你眼前。

俗话讲，“十年修得同船渡”。大家熟识，结为朋友，自然是有不少缘分。朋友遇到困难时，大多数人不会无动于衷。可是，在帮助朋友的过程中需要学习不少技巧，否则会弄巧成拙。

纪敏是舞蹈专业毕业，刚到电视台做编导时，对相关程序、方案策划、组织等等都不熟悉。好在她的运气不错，遇到了很有耐心又善于帮助人的玉歆师姐。

玉歆不仅是文艺部主任，更是一位乐于助人的大好人。她在台里上下从未与人红过脸，乐于助人是出了名的，如果你遇到什么困难事不找她，她一定会认为你看不起她。纪敏的到来，更是让她有了“用武之地”，她对纪敏从工作到生活，简直是手把手地教。

快到年底，台里准备举办一次关爱女性的“粉红丝带”活动，分管领导让纪敏在11月初拿出活动策划方案，眼看11月上旬就完了，可纪敏的策划方案还是初稿。玉歆知道后，主动提出晚上过来帮她一起完善策划方案。纪敏知道玉歆的儿子快考试了，她晚上得辅导儿子功课，一听说玉歆过来帮助，虽然心里求之不得，可又实在不忍心让玉歆耽误辅导儿子的时间。玉歆不乐意了，说是看不起她，纪敏就恭敬不如从命了。晚上，两人在办公室里，玉歆修改一页，纪敏在电脑上录入一页，直到满意的活动策划方案出炉。纪敏打心眼里敬佩、感激玉歆。

1年很快过去了，纪敏在玉歆无微不至的调教下，成长很快。不仅可以独立负责一个部门的工作，而且成了台里的中流砥柱。一次，台里指名要纪敏负责与民政部门联合录制一档室外专题节目，录制现场外聚集了许多看热闹的群众，恰巧又赶上宣传部领导来现场指导工作，因此纪敏心里还是挺紧张的，但表面上依然表现得很沉着。就在她有条不紊地指挥现场各个部门工作人员准备开拍时，玉歆出现了，她一会儿说栏目标牌位置不合适，一会儿又说主持人弧形访谈桌角度不好，而且每说一处毛病，她都要亲自把它们纠正。更让纪敏尴

尬的是，录制中途玉歆看到纪敏一头大汗，便当着多人的面说：“瞧你这孩子累成什么样了，你先下去歇会儿，我来替你盯着。”纪敏也知道玉歆这一系列的行为都是出自一个热心大姐的关怀体贴，可这种场合下，玉歆能替得了吗？玉歆还是把她当做刚入门的小姑娘，不分场合地替她做这做那，在她面前指手画脚，纪敏哪还有一点自尊和颜面啊。

通过这次现场录制“事件”，纪敏深切地感到，她必须从玉歆的工作和生活圈子中抽身出来，否则，她就永远是一个长不大的小姑娘，永远是一个需要玉歆帮助的新手。玉歆是何等精明之人啊，她发现纪敏开始疏远自己，心里不爽了。玉歆心想：我这么无怨无悔地帮她，完全是一种无私行为，也不图她什么回报，这孩子还不领情，真是不识抬举。

善良热心、乐于助人的玉歆哪里明白啊，任何人虚心学习的根本目的是想掌握某种技能、技术，而实现别人对自己的尊重。纪敏在玉歆的调教下，专业知识很快得到充分发挥和运用，她当然希望别人能认可她的能力并尊重她，但玉歆一个劲地“乐于助人”行为却让纪敏在别人眼里始终是个需要帮助的对象，纪敏当然心中不悦。因此，在单位帮助同事，一定要把握适当的“度”。助人者要在别人自身能力的基础上给予恰当的帮助，而不是让别人越来越依赖你的帮助。一些有经验的助人者会故意让对方犯一些错误，然后进行恰当地指导，这样，才能让对方在积累经验的基础上更快地成长。正所谓“助人成长胜过助人为乐”。

在单位里，帮忙有多种方式，比较受欢迎的是“点到为止”型和“雪中送炭”型，而“包办代替”型或“越俎代庖”型则尽量要避免。毕竟谁也不比谁傻！

此外，在合作中，玉歆慢慢将纪敏当做自己的好友，对她无话不谈，常常找她诉说心中的不快，有时在上班时间都会打电话过来不停地说上一两个小时。可纪敏却觉得她们的友谊还没到那个份儿上，但又不忍心拒绝，常常搞得精疲力尽。

这里我们需要注意第二个问题：在帮助同事时，切忌带有交换利益的念头，所谓的我帮你一寸，你得谢我一尺，否则就破坏了“规矩”。一旦对方没有自己期望的那种回应，不仅会失望，还会觉得对方忘恩负义，自己的心态就

会失衡。

对玉歆来说，帮助别人是与别人建立友谊的一种方式，但不是唯一的方式，更不能通过帮助别人来交换友谊。友谊最要紧的是双方互相接受和信任，而这是需要通过长期的合作以及深入的交往，才能逐步实现的。

裴然原本有一段很美好的婚姻，也许是她太好强，太想在事业上撑起一片蓝天，以致忽略了对老公的爱，婚姻走到第3年无疾而终。

她本来就是一个比较独立的人，离婚后便把所有的精力投入到工作中。有付出就会有回报，裴然未出1年，便从业务主管擢升为总经理助理。可是，就在她满腔热血想轰轰烈烈大干一场的时候，她发现自己经常感到疲劳、乏力、头疼、面黄，而且身体还出现浮肿，到医院一检查是尿毒症，所幸的是早期。她一下子紧张得不行，当时就瘫软在医生病室里，等她醒来，她的闺中密友玫影正紧握着她的手。一个年轻的女孩子要承受如此巨大的精神压力，不崩溃就已经是万幸了，裴然抱着玫影泪如雨下。待她的情绪稳定下来，她俩一起详细听了医生对病因和治疗方案的耐心陈述后，决定迅速住院治疗。

然而，治疗这种病得需要一大笔治疗费。裴然早年孤身南漂，虽然有一些积蓄，可她刚刚用按揭的方式买了一套房子，这意味着她手里不但现金紧张，而且还可能面临还贷以及失去工作所带来的一系列生活压力。她想到远在家乡的亲人，可父母一辈子在小县城工作生活，能有多少积蓄是可想而知的，何况若父母知道了她的病情，一定比她还紧张。与其让父母为自己担忧，不如自己一人承担。

两人经过一番慎重的思考之后，感到唯一可行的办法就是将裴然的这套房子以高价租出去，以租养房，如果能够遇上一个善主，她还可以从租金中抽一部分用来支付治疗费用。玫影让裴然在家好好休息，她向公司请了几天假，马不停蹄地帮她贴小广告、找中介公司，但是由于裴然那套房子的地理位置以及各方面的综合因素，很难在短时间内租出去。

正当裴然和玫影愁眉不展之际，玫影的一个朋友，决定拔刀相助。朋友与裴然谈妥月租金5000元，这笔钱恰巧可以付按揭、供暖以及物业管理费等等，算是解了裴然的燃眉之急。当玫影将朋友的第一个月的租金转交给裴然时，她感动得不得了，紧握着玫影的手说：“患难见真情。在我人生最黑暗的时候，是你和你的朋友给了我活下去的曙光，今生今世我会记得你们对我的帮助。”



玫影从裴然的目光中，不仅看到了晶莹的泪光，而且还看到了感恩的光芒。玫影淡淡一笑地抚慰裴然说：“千万别这样说，大家有缘成为贴心朋友，理当把朋友的事当作自己的一样来做。不是有一句话吗：朋友是什么？朋友就是用来麻烦的。不过，我倒希望你从此之后再也不要有这样的麻烦来麻烦我们啊。”玫影的幽默一下把裴然逗乐了。

然而，遗憾的是，裴然眼中的感恩光芒不久就被乌云遮住了，而且她与玫影之间的患难之情也遇到挑战。

那是在一个阴雨霏霏的日子里，玫影调到了假期去陪裴然。两人有一句没一句地闲聊着，裴然随口问玫影：“你朋友租用我的房子住得可好？”玫影说：“嗨，忘了跟你说了，我这朋友是个人精，她自己有房。你那房她又转租了。”“转租？”裴然听得一头雾水。玫影削了一只水果递给裴然说：“你呀，就别瞎操心了，好好治你的病吧。反正人家每月按时给你租金，你管人家做什么用啊。”可裴然紧追不舍，玫影只好告诉她，朋友将她的房子用做“南漂宿舍”，每间屋子里安置双层床，这样大约可以住将近30个人。裴然一听不高兴了：“你朋友也真够狠的啊，每月付我5000元，可经她这么一折腾每月至少可以净赚一万。”玫影见裴然脸色都变了，怕影响她的病情，赶紧说再找朋友给她加点租金。玫影的朋友也很爽快，她听明白了玫影的意思后说：“这样吧，以后每个月我再给她加1000元，如何？”裴然虽然表面上没有什么不愿意，但心里还是挺堵的。玫影隐隐感到有丝阴云正向她们飘来。

半年后，裴然的病情得到好转，她决定回家疗养，便与玫影商量准备收房。玫影担心的事终于发生了，她处于3人中的中间角色，不得不同时为两方朋友的利益考虑。于是，她建议裴然先到她家中暂时休养，这样彼此有个照应。同时，她负责通知朋友尽快处理那些承租裴然房子的“南漂族”们。裴然接受了玫影的建议。

在玫影家住了近一个月，裴然总感到还是在自己家随意，便决定回家，正好这时朋友也把租房的事处理完毕。裴然回到家，这才发现房间里不仅到处是双层床留下的痕迹，而且墙上钉满钉子，浴室的门坏了，橱柜的拉手掉了，阳台上饶有情趣的秋千架成为一堆垃圾，所有的床上铺的全是她的床单，而且肯定几个月没有清洗过，脏兮兮的，更让她不爽的是，她的发卡、头饰也被女孩子们动用过，她甚至怀疑她们一定打开过她的衣柜，穿过她的衣服。

裴然找到玫影说：“你的朋友也太不负责任了，我是出于对你朋友的信任，才没有把我的私人物品收藏起来，可她怎么能让那些‘南漂’们用我的东西呢？她辜负了我对她的信任。请你转告那位朋友，她要赔偿损坏我的房子和物品的损失。”这下让玫影傻眼了，玫影心里很清楚，裴然病发突然，在当时根本没有时间和精力去把房子收拾出来。因此，玫影劝她说：“即便你的朋友对你的私人物品有使用不当之过，但毕竟在你最困难的时候，是人家伸出了援助之手。让你解了燃眉之急，再说人家又不欠你什么……”未等玫影说完，裴然抢过她的话说：“她那叫帮助吗？那叫趁火打劫。她来回一倒手，赚了多少钱。最后倒霉的是我的房子。你说，到底谁欠谁的？”

到底谁欠谁的？

在这个问题上也许都有“窦娥冤”之类的话要说。但无论这仨朋友说什么，她们如果能想到“感恩”这个词，想必问题会迎刃而解。“感恩”不是人们停留在嘴上的说词，而是一门要花心思学的课程，否则就会像玫影一样，忙得晕头转向，还不知道谁欠了谁。

也许是在商业社会生活久了，早就习惯一事当前，便立刻把投入与产出算得清清楚楚明明白白。这并没有什么不好，但这样的习惯方式使我们很难再享受到“感恩”之于生活的种种快乐和体贴。因为，“感恩”的基本前提就是“不计得失”。

人在生活中，总是有得有失的，而懂得感恩的人之所以快乐，并不是因为他们总是利大于弊或者得多于失，而是因为他们根本不去算计自己失去的部分，而永远对自己得到的心怀感激。

仔细想想，裴然之所以不快活，就是因为她总在心里盘算她所得到的帮助与她所遭受的损失相比，哪个更多，而她没有想到，房子坏了是可以修补的，钱没了还可以再赚回来，但是朋友如果丢了，就很难再找回来了。因此，真的希望裴然能想一想，在她最绝望、最困难的时候，是谁帮助了她。这种帮助是可以花钱买来的吗？那个时候她就是一根稻草都要捞，为什么现在上了岸了，倒要对当初的稻草挑三拣四，责怪那根稻草为什么不是一只救生筏？

所以，要想成就大事，必须先学会做人，而做人最最基本的原则是懂得感

激，学会感激。感激生活中的每一根稻草，因为正是这些微不足道的稻草让我们在人生的冬季感受到了温暖。也许裴然在病情好转之后，早忘了当初接受玫影的朋友第一个月租金时眼里闪动的感恩泪光，如果她能够随时记起，相信她一定会快活起来，也不至于为朋友利用她的房子赚了钱、租用她的房子有些小损坏而锱铢必较了。

当然，我们也应该一直谨记一句古老的谚语，提醒自己——假如你帮助了别人，你一定不要指望别人为此感激你，否则你就是在自寻麻烦。

秘密就像一件需要珍藏的物品，你只需把它放在一个不易被人发觉的角落就成。如果你时不时把它倒腾出来，必然为其心生烦恼和焦虑。

榭辉很好交朋友，进公司不久便与程然成了无话不说的朋友。程然先一年进公司，看到刚进公司的榭辉时常因为不熟悉工作而遭遇其他同事的白眼、讥笑，便手把手地教榭辉尽快上道。因此，榭辉对程然感激不尽。

周末晚上，榭辉执意要请程然吃饭，说是感谢她在工作上的帮助和支持。程然实在无法拒绝榭辉的诚意，只好答应。等到了酒店，程然发现坐了一大桌子姐妹，榭辉赶紧解释说：“请程姐别在意啊，这都是我在大学里的死党，我今天要把你这个心地善良又仗义的恩人，隆重地介绍给我的死党们。”都是一个年龄段的姐妹，加之酒的渲染，大家不一会儿就消除了陌生感，成了好朋友，互留了联系电话。从此，程然也成了榭辉姐妹团的一员。

有一天在茶楼喝茶，榭辉很是神秘地对程然说，她最近谈了一个男朋友，来头还不小，算是个富二代，但她对其他姐妹们绝口没提这事。程然心知肚明：这事只告诉了我程然一个人。末了，她对榭辉说：“放心，我一定好好替你保守这个秘密，直到你结婚那天。”

但不曾想到的是，一次朋友聚会，榭辉因临时有事没有参加。席间晓芸说：“榭辉绝对重色轻友，跟男朋友约会去了。”程然一惊，忙问道：“你说的是真是假啊。”苏越说：“亏你跟榭辉还在一个公司上班呢，连这事也不知道？”

程然正疑惑，一旁的杜轶接话了，她说：“晕，原来你也知道啊，我还以为就我知道呢。”原来前不久，杜轶倒腾一笔生意急需3万现金周转，她找到榭辉，榭辉毫不犹豫地给男朋友借来这笔钱给杜轶周转。但榭辉叮嘱杜轶：“男朋友的事，只有你一人知道，千万别告诉别人。”

接下来朋友们都恍然大悟——原来榭辉谈了个富二代男朋友是个公开的秘

密。郁闷之极的程然一回到家，就打电话问榭辉怎么回事，榭辉嬉笑着说：“都是在她们逼供下不得已才说出来的。”

程然心里挺不是滋味，别人随口说说的话，自己自作多情当了真，为此非常苦恼郁闷。

“我告诉你一个秘密，你千万别跟别人讲。”很多时候，这只是一句口头禅。因此，当我们知道一个秘密时，往往会在说，还是不说之间纠结。

说，是一种正常心理需要。“秘密”代表了“未知”，从这个角度讲，人对未知的东西都是充满好奇的，我们平常很喜欢看《探索奥秘》之类的节目，实则也是一种对秘密的好奇，这的确是人的天性。正是这种天性，让我们在传递秘密的过程中会产生一种满足感。我知道了你还不知道，这种优先占有资源的感觉，这种由我来告诉你的感觉，恰恰满足了人的一种价值需要。不过，我们还是应该根据不同性质的秘密选择告诉不同的人。有的告诉家人，有的则告诉不同类型和不同层次的朋友，哪些话可以和谁说，自己时常要把握好。当然，有一点得谨记：尊重当事人，不透露个人信息！不要为满足自己的某种感受而去讨论别人的秘密！

不说，是一种诚信表现。然而，它会让保密者产生“保密焦虑症”。一般情况下，不是朋友的秘密给我们制造了麻烦，而是我们的想法给我们制造了困扰。有了这点认识，我们就要想想这些导致麻烦的想法是什么。其次，我们要相信既然能够意识到问题，就一定会会有解决的办法。心理学的认知疗法非常强调个体可以针对挖掘出的不合理想法，进行自我驳斥的练习。当然，这种方法没有经过练习，不那么容易掌握。若严重的焦虑，可以寻求专业指导。

其实，只有是“不可告人”的事情才叫秘密。从这个角度来说，任何人都没有秘密，只有某个时间段的相对“秘密”。所以，当你知道某个人的秘密后，顺其自然，没必要为此陷入“保密焦虑症”。权当你没听到这个秘密，把它陈放在心灵的一隅，不用去想它，也不用去回味它，更不用去琢磨它，就让它一直默默地待在那儿。时间长了，你自然不会太在意它是不是什么秘密，权当是一件普通小事，而此时有可能“秘密”早到了解密期呢。

人生在世，我们每天都会经历各种各样的矛盾：在家里有夫妻的争吵、在亲子间有隔代的冲突、在社会上有同行的竞争、在办公室有同事之间的勾心斗脚、生活中有你家长我家短、遇事不是蜚短就是流长……你感到困惑、迷茫，为什么身边的人，老是要和自己作对？而这些事情我样样看不顺眼？

钱娜是一家传媒公司的技术总监，做事一向认真负责，风风火火，为人也直言快语。然而，在一次大型文化活动中，她的这种做派却遭到挑战。此次活动的责任人为了节省费用，擅自删掉了中间的一个活动环节，钱娜发现后强硬地坚持自己的立场，尽管她明白自己这样做的后果将意味着日后有“小鞋”穿，但为了公司的声誉和活动的圆满成功，她作为技术总监有这个责任和义务督导活动责任人按审批后的策划方案执行。后来，那个责任人虽然按原策划方案执行了，但是，钱娜未来的日子真的过得不太如意，处处受到各个部门的钳制。她知道这是那位活动责任人从中弄鬼。

此处不留爷，自有留爷处。钱娜一气之下，换了一个新公司。然而，到了新公司不久，钱娜突然感到自己的人际关系紧张起来，总觉得周围的很多同事都不能接受她，都有意和她过不去，把她看成敌人。而她对于这些人也总感到很别扭，这样看不顺眼，那样也看不惯。

一次，钱娜开会回来，看到隔壁办公室的同事坐在自己的办公室桌前，与自己的助理谈得眉飞色舞。她一下子来气了，说这位同事不尊重她，明明看到她回来了，也不主动让开，更可气的是，自己摆在桌子上的撰写方案和资料被她翻动过，这是严重的侵权行为。两人虽然没有大吵大闹，但彼此的关系却弄得很糟。因为她们是在办公时间发生的争吵，许多同事都迅速知道了事情的来龙去脉。之后，便少有同事主动到钱娜的办公室去了。

钱娜是何等聪明之人，对于同事们的态度，她当然心知肚明。她心想：我是凭本事吃饭，你们看不惯我，我还看你们不顺眼呢。从此，遇到同事受到老板表扬之类的事，她说人家是靠“拍马屁”得来的；有同事为公司做出较大贡

献，她说人家是靠“色相”得来的。钱娜在公司里彻彻底底成了一个边缘人，有好事情没有同事告诉她，遇到麻烦也几乎没人帮她，她的工作业绩也出现明显的滑坡，这些更加剧了她对所有人看不顺眼的心态。

钱娜本是一个很有水平、很有能力，工作也很有责任感的人，但因为她耿直的工作作风，让她得罪了不该得罪的人，人际关系开始出现不和谐，并一路发展下去，以致出现人际关系障碍。我们也不难看出，钱娜糟糕的人际关系是由她的敌对心理引起的，而她的敌对心理又是由她对人的不信任引起的。心理学家告诉我们，对他人不信任与缺乏人际沟通有关，沟通不良会造成人与人心理上的疏离，还会造成自己对别人的误解及别人对自己的误解。

说白了，钱娜在人际关系中的外在冲突有如一面镜子，反映出她内心的矛盾。因为她的内心不断地在评论是非，辨别善恶，区分好坏。比如，这边太长，那边太短；这样太多，那样太少；这个我喜欢，那个我讨厌等等。这些内在的争斗，使得她深受煎熬，难有宁日，从而看所有的人都感到怪怪的。

我们知道，如果一个人的心是灰色的，眼睛也就戴上了一副灰色眼镜，目之所及全是一片灰蒙蒙。正因为钱娜的消极心理和敌对情绪，所以她选择性地只注意到消极的事情或只想到事情消极的一面，把她遇到的问题负向放大，淹没了自己，陷入到一种烦躁不满敌对的心境之中。处在这种状态，她就会很难看到真实的世界。

钱娜们不妨扪心自问一下：为什么我身边的人，老是要与我作对？为什么我的周遭环境，样样让我看不顺眼？到底是别人冒犯了我，还是我去触犯别人？如此，你便会恍然大悟：人还是那些人，自己却不是原来的自己。那么，把自己“变”回去吧。

首先，钱娜应主动积极地多与同事们交流沟通。同事不是你的敌人，大家能一起共事就是一种难得的缘分。善待自己，宽容别人，带着欣赏的眼光去发现同事们的优点。其次，及时泄洪。当内心积压了许多负面情绪，感到十分压抑时，提醒自己停下来。否则，这些能量找不到出口，就会感到烦躁不安，看不惯周围的一切，甚至会变成一种攻击和毁灭的冲动。对它们进行清理时，可以采取写日记、倾诉、在空旷处大声喊叫、唱歌、运动等方法。另外，消除敌对心理还可以从“视觉转换疗法”入手，即通过换一个看问题的角度以达到改善情绪和观念的目的。譬如说，钱娜现在总是看到别人行为中消极的一面，建

议钱娜们只关注别人行为当中的积极成分，不要关注消极的成分。因为，很多消极的情绪并不都是事件本身造成的，而是由我们看问题的方式和角度决定的。因此，以包容的方式来异中求同，为了共同的目标而相互合作，可以有加乘的力量。只要人人勇于提升自己，刻意为人着想，运用智慧，发挥创意，人际中就没有不能化解的僵局，世界上就没有不能解决的纷争。



耶稣说：“原谅你的敌人，感谢所有伤害过你的人，因为他们让你懂得什么叫坚强。”古人云：“海纳百川，有容乃大。”懂得宽恕的人，不仅给予别人机会，同时也为自己创造了机会。当人生处于低谷，所有的门都关闭时我们要学会打开一扇窗户，或许会有更美的风景。

纳尔逊·曼德拉因为反对南非当局的种族隔离政策曾被关押在一座荒凉的大西洋小岛——罗东岛上长达27年。在这漫长的27年中，曼德拉饱受当局的折磨与迫害。1990年2月11日，曼德拉终于获释出狱。1994年5月10日，76岁的曼德拉正式就任南非历史上第一任黑人总统。出人意料的是，当选为总统的曼德拉不但没有报复当初他被关在罗东岛监狱时曾经残酷虐待过他的前狱方人员，还邀请他们参加自己隆重的总统就职典礼，与来自世界各国的政要贵宾坐在一起。

总统就职仪式开始了，曼德拉致辞。他说能接待这么多尊贵的客人，使他深感荣幸，而最让他高兴的是当初看守他的三名前狱方人员也能光临会场。说着，他请三名前狱方人员起身，然后恭敬地向这3位曾经关押过他、虐待过他的看守致敬。

会场一派肃静，人们被他这一举动深深震撼了。曼德拉总统后来说，自己年轻时性子急，脾气躁，正是在狱中，他学会了控制自己的情绪。艰苦的牢狱生活磨练了他的意志与忍耐力，让他学会了如何处理痛苦与磨难。对他而言，这是一笔巨大的财富。

两度被选为美国总统的林肯，也流传有一段佳话。林肯在竞选总统前夕，在参议院演说时，遭到一个参议员的羞辱。

参议员说：“林肯先生，在你开始演讲之前，我希望你记住自己是个鞋匠的儿子。”

“我非常感谢你让我想起了我的父亲，虽然他已经过世了，但我一定记住

你的忠告，我知道我做总统无法像我父亲做鞋匠那样做得好。”参议院陷入了一片沉默。他转过头来对那个傲慢的议员说：“据我所知，我的父亲以前也为你的家人做过鞋子，如果你的鞋子不合脚，我可以帮你改正它。虽然我不是伟大的鞋匠，但我从小就跟我的父亲学会了做鞋子的技术。”然后，他又对所有的参议员说：“对参议院的任何人都一样，如果你们穿的那双鞋是我父亲做的，而他们需要修理或改善，我一定尽可能的帮忙。但有一点可以肯定，他的手艺是无人能比的。”说到这里，所有的嘲笑化为真诚的掌声。

有人批评林肯总统对待政敌的态度：“你为什么试图让他们变成朋友呢？你应该想办法打击他们，消灭他们才对。”

“我们难道不是在消灭政敌吗？当我们成为朋友时，政敌就不存在了。”林肯总统温和地说。这就是林肯总统消灭政敌的方法——将敌人变成朋友。今天在以他名字命名的纪念馆墙壁上刻着这样一段话：“对任何人不怀恶意，对一切人宽大为怀，坚持正义，因为上帝使我们懂得正义。让我们继续努力去完成我们正在从事的事业，包扎我们国家的伤口。”

在这样一个竞争激烈的现代社会里，你不知何时就会多了一个敌人。特别是工作压力越来越大，难免会有人与你想法不一样，他可能会在背后议论你、诽谤你，把你当做敌人。即使你是一个与世无争的人，可麻烦偏偏会找上你，这时你要怎么办？是让自己和敌人一样变得心胸狭小呢，还是时时记恨着有那么一些人陷害过你？像曼德拉、林肯总统那样吧，用大度的胸怀原谅对方！因为你的愤怒只会影响到自己和家人，不会影响到别人。你应当感谢你的敌人，因为那些丑陋能让你更加珍惜人生的美丽，会让你更清楚你想要的幸福是什么。

许多时候，原谅比惩罚和报复更能感化他人，事实上，只有那些胸襟开阔的智者才懂得运用原谅化解与他人的矛盾，营造良好和谐的人际关系，从而赢得众人的支持与信任，为事业的成功打下坚实的基础。

古文里有一段很有名的对话。寒山子问拾得：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我，如何处之乎？”拾得笑曰：“只要忍他、让他、避他、由他、耐他、敬他、不要理他，再过几年，你且看他。”

这则禅语中其实包含了许多人生哲学，而原谅就是很重要的一种。人的一生除了原谅自己的敌人外，至少还要原谅2个人。

你必须原谅自己。在这个世界上“不如意事十之八九”，没有完美，人都有犯错和力不能及的事，也不可能得到每个人的认可。当你长久沉浸于自责之中时，人生会变得悲观，同样的错误不但不会消失，反而会在你的人生中出现得更加频繁，所以你要时常保持微笑，宽容自己。

你还要原谅你的朋友。因为在你寻找快乐的途中，可能越是亲密的朋友，对你的伤害越大，可朋友对你的伤害很可能是无意的，也或许是嫉妒之心激起的一时冲动。所以你要原谅朋友，因为他们曾经给过你帮助和快乐。

常怀宽容之心，人际交往中才会九曲百回亦风调雨顺。常怀宽容之心，心才会风光旖旎而美不胜收。宽容是一种心态，一种境界，一种美德，一种胸怀。古人云：“为善之端无尽，只讲一让字，便人人可行。”这恐怕是对宽容的最好释义了。

华姐是单位上出了名的好人，成天乐呵呵的没愁事，从没听说过她指责或抱怨过别人。我刚认识她的时候，还真不信，后来发生的两件事，才让我服了她。

有一次，单位组织无偿献血，华姐本来也报了名，可临近那几天突然感冒了，并且有点发烧。她听说带病献血会影响血液的质量，就没有参加。事后有人告诉她，同办公室的张莉到处说她临阵装病，是个“老狐狸”等等。

虽说华姐知道了这事，但见了张莉仍是满脸热情，还像往常一样相处。一天下午，张莉外出办事，路上车被刮了，面对前来处理事故的警察，张莉才想起驾照本还忘在办公室。当交警打来电话时，华姐揣起张莉的驾照本就赶往现场，帮张莉忙前忙后，处理完一切，已经是夜里12点了。张莉一方面感激，另一方面又羞愧得不行。

我曾问华姐的女儿：“你听到过妈妈的指责或抱怨吗？”

“没有”，她回答，“我妈妈说她从不浪费一分钟，去想别人对不起她的事。”

后来，我亲自问华姐为人处事的原则，她告诉我：“一般情况下，当有人跟我使态度，甚至发脾气，我的处理原则是一定要咬住舌头，没必要硬碰硬。先在内心里问自己：‘她为什么这样做？事出一定有因。’当你这样想的时候，上来的火气就消了一半。对方看你不说话了，他发出的‘火箭’找不到靶子，也就感觉没意思了。心平气和，什么都好解释，都在气头上，说什么都会碰出火花。难听的话、过火的话、伤人的话、后悔的话，都是在失去理智的情绪下说出来的，结果是伤了感情，事情也得不到解决，说不定还会越闹越大。常言

说得‘一个巴掌拍不响’就是这个道理。他哪怕成心找你的茬，你不回应，什么时候都起不了纠纷。”

人际交往中，许多时候，我们思想上就转不过这个弯。因为我们经常是这样想的：对方这样无理的对待我，我凭什么要宽容他？

问题就出在这儿，你明明知道他这样做无理又没水平，你再针锋相对，那不就说你与他一样没水平了吗？有些人就这种水平，也只能做出这种事。这很正常，期望他更有水平的举动，那才叫不正常。

让我们用一颗平常心处理人际关系，才能达到人生的大智慧，高境界。只有把生命的哲学修炼到宽容的高度，才能使心灵的百花园花更红，草更绿，风光无限。

偶得闲暇，你去同学家串门。两人相见，一阵寒暄落座。他虽笑意写在脸上，热情洋溢有余，可对你却吝啬得连杯茶也舍不得沏，并一再言称：最近特忙，连着要赶几份材料云云。你从他的弦外之音，发现他在敷衍你。于是，起身告辞。他这时倒颇感歉意而又显得无可奈何地挽留起来……至此，你一定会满腔艾怨，忿然作色，甚至惊怒芳容，咬牙切齿。

别气恼，莫怪责！

你的朋友对你的敷衍是恰到好处，无可厚非——这是一种很艺术的社交手段。

敷衍如同谎言，我们在竭力反对别人对自己撒谎的同时，往往又会情不自禁地对别人撒谎。“敷衍”按《现代汉语词典》诠释：“做事不负责或待人不恳切，只做表面上的应付，敷衍塞责，敷衍了事。”本文“敷衍”不指“做事”，单指“待人”——“只做表面应付”，“不恳切”。这种“应付”常常不仅是应该的，而且简直是必须的，无可抱怨和指责。它宛如人际交往乐中的一个“休止符”，不仅能滋润人际关系的蓬勃发展，而且可以在许多无可奈何的情况下，创造一个“缓冲地带”，促进相互理解，维系情感。如果你是一个比较熟悉现实环境的人，多少懂得一些人情世故，便会觉得要做一个耿直的硬汉抑或“宁为玉碎，不为瓦全”的烈女，不但是不能而且也不敢。然而做一个善于敷衍随和的现代人，剔透玲珑，八方无碍，反而可以如鱼得水。贤人圈子可以容你，常人世界也能容你，连小人堆里都能容你。

别人每日都在驾轻就熟地敷衍着我们。

我们每天也在自觉或不自觉地敷衍着别人。

周末是你与恋人约好的美好假期。你精心选购了他爱吃的水果糕点、爱喝的饮料，特意将你的闺房营造得极富浪漫、温馨、朦胧的情调。然而，提前到来的却是一位苦苦追求你的痴情郎。这时你该如何动作？是热情地让他进屋，还是干脆拒之门外？显然，两种方式都是不妥当的。让贸然登门的痴情郎进屋

坐下，你就会感到特别别扭和尴尬，这位痴情郎，说不定会对你的“盛情款待”想入非非；而你心中的“白马王子”可能会因这位痴情郎的突然介入而心生疑窦，出现不愉快的场面。唯一的绝妙办法是对这位“痴情郎”显露出“不恳切”地接待神情，把他“应付”走。相信，他会从你“不恳切”地接待中悟出你的隆重接待仪式是另有所待，他知趣地告辞了，是不可能对你抱怨和指责的。

日常交际中的敷衍，我们更是得心应手。

你在去上班的路上，遇到一位关系尚可的“神侃”骁将，碍于情面，不得不热情招呼。但是，你又怕他滔滔不绝地从菜价贵扯到摩登时装、饰品，再扯到甲乙丙丁桃色新闻……于是，你使出你的应付绝招，一边走，一边敷衍他几句，并不停地“向前进，向前进”，根本不给他停下脚步好好聊的机会，完全是一付“不恳切”的样子，否则，你就不用吃早点、上班了。

当然，为人处世不分对象，不分场合，不分时间一味采取敷衍的交际方式，未必是好事。比如我与你有几面之交，托请你为我的工作调动活动活动，你说好一定代为留意，同时安慰我几句，让我放心，叫我待几天听回音。我自然十分感谢。谁知你是有口无心，说过便忘。过几天，我来讨你的回音，你又是一番敷衍，说是前几天致电未答复，当再去电催问。我当然又信以为真，心里更是感激涕零。但是，临到最后，你的敷衍终使我大所失望。我倘是性情粗暴之人，耐不住心头的愤恨，也许会直问你：“既没有办法，为什么不早点说？想必有意捉弄人。”可想而知，这种敷衍能有好印象吗？有好感吗？有好名誉吗？你是左右逢源，还是四面楚歌？

又比如我与你是老朋友，我托你为家弟找份工作，你侠肝侠肠，说：“你的弟弟，就是我的弟弟，你的事就是我的事，当然义不容辞！”我以为彼此是故交，你必然不会使出敷衍的手段来打发我。谁知你再三说正在设法解决，结果仍无头绪，杳无音信，累得我反而不便向你再询问。你说，我对你的印象将如何？感觉如何？万一你有求于我，我会怎样对你？肯定，彼此的情感会大打折扣。

由此可见，敷衍也有一个“度”。该敷衍时就要大胆地敷衍，不该敷衍时则万万敷衍不得；该接受敷衍时理应乐滋滋地接受，这样生活才会绚丽。

也许是生活的磨砺在暗示它的负面作用，也许是人生的坎坷蹭蹭让你心灵隐隐作痛，也许是初恋含苞玫瑰的天折让你顾影自怜，也许是遗传的因子在显示它特有的功能，也许是注定的天性在进行本能的反应……你对生活越来越敏感了。

过于敏感的男子，会变得世故、狡滑、缺乏激情。

过于敏感的女子，易滑向沉沦、多疑、缺乏纯真。

敏感使你处处设防，时时疑心，不自觉中步入一个个误区。

当你孜孜不倦地工作取得了一些成绩，遇上一次或提升或深造或奖励的机会。无论从工作成绩、个人才能、为人处世，还是从政治面貌、年龄文化结构，你都有着得天独厚的优势，而且据个别知己领导透露的“小道消息”，你是享有这次殊荣的最佳候选人。你春风得意，喜笑眉开，时刻以激动的心情等候着那辉煌时刻的到来。然而，现实太出乎意料，你这位王牌候选人却被一个远不如你的人给击败了。你辗转反侧，整夜难眠，冥思苦想，寻根求源。在决定前途命运的几个领导人中，你只与一个领导有过节，一个领导不太通融，那么一定是他俩从中作梗，讲了你的坏话。你甚至把对方在决定这件事时反对你的神情都想象的栩栩如生，活灵活现。从此，你便对这两个人恨之入骨。可是，不久你便发现这两位领导一直是非常欣赏你并投了同意票的。

人际交往中，过于敏感，有时还会加深人与人之间的隔阂，淡化友情，失去朋友。不是吗？人家一扬眉，你就会联想翩翩；对方一努嘴，你就会思绪万千；他人不高兴，你就以为对你不满，厄运来临；某人在无意中说了你一句，你就再三嚼味……事实上，日常生活中的许多事情往往发生在无意之间，所谓的说者无意，听者有心。因为每个人的素养、个性、生活、阅历、工作方式不尽相同，所经历的喜怒哀乐、酸甜苦辣也各不尽然。因而如果不是在特定氛围，他人的每句话并非都是有利害关系，每个动作也并非都是代表某种想法，你何苦要这么敏感呢？又何苦要处处以别人的脸色“晴雨表”作为自己行



动的“指南针”呢？不妨粗心大意一些，也不妨木讷、随和一些。

人们常常以你的待人接物、处事是不是精灵迅捷来揣度你是不是一个敏感的人。实际上，人越是臻于这样的敏感，就越有可能丧失纯真自我、快乐、激情。

生活本身就是一个不规则的曲线，处处有波峰，时时有峡谷，常常还会出现坦途——你可以想象出任何境遇，既可能是欢乐的，也有可能是哀伤的。而过于敏感，就是一根无形的指挥棒，它驱使你走向忧愁，导向悲伤。就像蚕吐丝把自己包在里面一样，作茧自缚，自找麻烦，原本欢乐的生活气氛都似一缕青烟消失无踪。

由此可见，太迟钝愚昧，可怜；太敏感过虑，可怕；适度敏感难能可贵。你若想永葆你的生活花园四季如春，必须随时挣脱太迟钝的羁绊和太敏感的诱惑，大胆地在两者之间觅划一条美丽的“小径”。

中庸之道并非总是儒家的调和、保守、妥协和委曲求全的代名词。相反，它在人际交往中，往往是一种两全其美的良好合作方式。它的存在和发展不仅紧随时代节奏，而且无时无刻不被人们得心应手地加以运用，是现实而自然的，是妙味横生而深奥的。

旧识邂逅，新朋初识，陌路相逢，都避免不了一阵寒暄、交谈。然而，交谈不是一味地发泄自己的情绪，它是一种合作的行为。各种年龄、职业、地位、性格的人都有着不同的兴趣爱好、喜怒哀乐、为人之道，都有不同的语言表达方式和习惯。因此，人们在进行语言表达时，都细心谨慎地选择着彼此间能共鸣的话题，采取双方都能够接受的方式。路途中遇见熟人，开口说的第一句话，往往就包孕着中庸之道。你不可能马上把自己脑子里的事情告诉他（她），他（她）也不会立刻将自己正在做的事情告诉你。这并不是出于什么私人的隐秘，而是一种基本的礼节，时间、环境、氛围的制约。试想，你与他（她）相遇后，直言不讳地将你正在做的事情的个中原委、进展情况一古脑儿地向对方诉说个没完，也许对方恰巧在赶做一件急事，那你们的相遇会造成什么结果？于是，大家极其自然地且不谋而合地找到共同的契机——中庸之道，这个中庸便是我们常听见的那些寒暄问好的口头禅。它们不仅适合于你，适合于我，也适合于他（她）们及更多的人。

不仅言语的交流如此，人们在行动上通过中庸之道而达成的合作似乎也俯拾皆是。企业里，同一车间里的学徒，水平参差不齐，师傅会制定出一套教学计划，有些人被迫放慢学习，有些人不得不加快步骤；市场上购买物品的讨价还价（谈到双方都满意的价格）；配合默契的冰上双人芭蕾（肢体语言和心灵的配合达到彼此都认可的平衡状态）等等。只要有人存在的地方，就都离不开中庸之道，都需要人与人的配合，否则孤意而强直的向前，总会面临失败。

诚然，中庸之道往往容易被人误解为人云亦云，不坚持原则，没有主心骨，和稀泥等等。但是，在社交中，当它作为一种主动积极的姿态出现时，其效果就截然不同——在各种方案中做出某个对双方都有利的选择。新加坡电视

连续剧《人在旅途》中的阿顺与阿斌在选购结婚新房安排室内陈设时，阿顺认为走廊的阳台上要养一缸金鱼，而阿斌则认为养金鱼要经常换水、投料，挺费事的，执意要养几盆花，可是，阿顺则认为养花虫子多。当双方处于这种“各有所执”的境地时，聪明的阿顺提出：“你在上面养花，我在下面养金鱼好啦！”因而皆大欢喜。这与其说是一个双方的让步过程，勿宁说是一个彼此共进的步骤、两全其美的招数。有位学者说的好：成功的谈判并非是自己一方赢，而是双方都赢。

人际交往错综复杂，关系微妙，生活的奥秘更是难以穷尽。在你周围许多恩爱无比的恋人或夫妻，他们的浓烈感情、融洽氛围、契合的境界让人嫉妒。如果你能够近距离地观察几回，就不难发现，他们中有的妻子是不安定“分子”，易动活泼、任性、骄矜，而丈夫则是个“惰性气体”，温顺、安静、迟钝；有的丈夫是一匹桀骜不驯的“烈马”，粗犷、暴躁、刚烈、动辄发怒，而妻子是个温顺的“小天使”，恬静、细腻、拘谨。此时，你也许会顿悟，他们曾经为了自己的幸福做过什么。

中庸，是和谐、美满的秘籍。

别人的面子你来给，自己的面子别人撑。

无论古今中外，“面子”都是一件很重要的事，为了“面子”，小则翻脸，大则会闹出人命！如果你是个对“面子”无所谓的人，那么你必定是个不受欢迎的人；如果你是个只顾自己面子，却不顾别人面子的人，那么你必定有一天会吃亏的。

汤姆·沃恩每年都会受邀参加某主管单位的杂志评鉴工作。这项工作虽然报酬不多，但却是一项荣誉，很多人想参加却找不到门路，也有人只参加一两次，就再也没有机会了！有人问他为何年年有此“殊荣”，他在年届退休、不再参加此项工作后才公开秘诀。

汤姆·沃恩说，他的专业眼光并不是关键，他的职位也不是重点，他之所以能年年被邀请，是因为他很会给别人“面子”。他还说，在公开的评审会议上一定把握一个原则：多称赞、鼓励而少批评，但会议结束之后，他会找来杂志的编辑人员，私底下告诉他们编辑上的缺点。因此，虽然杂志排名有先后名次，但每个人都保住了面子。也就是因为他顾虑到别人的面子，所以，无论是承办该项活动的业务人员，还是各杂志的编辑人员，大家都很尊敬他、喜欢他，当然也就每年都找他当评审了！

有一家商场的老板在招聘销售主管时打破常规，让每个竞聘人员自由选择岗位，直接上岗。刚从国际经贸专业毕业的柳嫚走到自己喜欢的服装品牌屋，这时一位打扮入时的中年女性来到她面前，要求退换衣服，柳嫚拿着衣服，礼貌地问她衣服是否洗过，可对方肯定地说：“绝对没有穿过”。平时，柳嫚就是一个对衣服爱挑剔的主儿，她拿过衣服只扫了一眼就发现了明显有干洗过了痕迹，怎样处理？她在脑中迅速寻找着最佳对策：如果直接指出衣服有明显的干洗痕迹，顾客虽理屈词穷，不好意思再要求退换了，但却会让顾客下不了台，因为她说“绝对没有穿过”。顾客是上帝，一定不能得罪。答应退换吧，可这件衣服已经干洗过了，商场不会受理。怎样才能做到两全其美呢？

柳嫚略微沉思了一下，微笑着对顾客说：“是否您的家人将这件衣服错送到干洗店过？不久前我也是发生过类似事情，我刚买的衣服，试穿后，与其他衣服放在一起了，结果家人以为是脏衣服，就将衣服送到干洗店去了。我猜想啊，您可能也遇到了同样的情况。因为这件衣服确实有洗过的明显痕迹。”

顾客见柳嫚说得有理有据，尤其是为她找好“下楼的梯子”，给足了自己面子，岂有不“冠冕堂皇”逃之夭夭之理。可是，这位顾客从包里掏出一个大红烫金的本子，隆重地递给柳嫚说：“从现在开始，我郑重聘你为我们公司的销售主管。恭喜你！”

俗话说：“树要皮，人要脸”。面子是尊严的一种外部体现，任何人都没有权利去贬抑他人的自尊。保住他人的面子，在某些情况下是非常重要的，很多人却常常忽略了这一点。实际上一两句体谅的话，对他人态度做宽大的谅解，这些都可以减少对他人的伤害，维护他人的面子。保住了他人的面子，也就保住了自己的面子。

人性很奇妙，可以吃闷亏，也可以吃明亏，但就是不能吃“没有面子”的亏，要在人性丛林里求生存，必须了解到这一点。这也就是很多老于世故的人不轻易在公开场合批评别人的原因，宁可高帽子一顶顶的送，保住别人的面子，别人也会如法炮制，给你面子，彼此心照不宣，尽兴而散。

然而，年轻人常犯的毛病是，自以为有见解，自以为有口才，逮到机会就大发宏论，把别人批评得脸一阵红一阵白，他自己则大呼痛快。其实这种举动正是为自己的祸端铺路，总有一天会吃到苦头。建议或意见不是不能说，只是要看怎么说，才能不让别人丢面子！

事实上，给人面子并不难，也无关乎道德，大家都是在社会丛林里讨生活，给人面子基本上就是一种互助。尤其是一些无关紧要的事，你更要会给人面子。至于重大的事，就可以考虑不给了，你不给，对方也不敢对你有意见！他若强要面子，就有可能在最后失去面子！

你伤害过谁，也许早已忘了，可被你伤害的那个人永远不会忘记，多给别人面子吧。

有这样一则寓言，西边的树林里住着猫头鹰，它们是夜间最为活跃的鸟，捕食鼠类及其他小动物为生。按说，猫头鹰应该是人类的朋友，应该受到人们的一致好评。可是住在树林旁边的那些人却并不欢迎猫头鹰做他们的邻居，因为猫头鹰的叫声实在难听。特别是到了晚上，偶尔有事外出经过那片树林时，冷不防听到几声怪叫，真能吓得你浑身起鸡皮疙瘩，冷汗直冒。于是人们总是想方设法要赶走猫头鹰。

猫头鹰感到十分苦恼，它从这个窝挪到那个窝，可不管挪到哪个地方都不受欢迎，总是听到人们责怪和斥骂的声音。猫头鹰想：这里的人实在太刻薄了，我一定要搬得远远的。

猫头鹰这回可是下了大决心，它竭尽全力向东方飞呀飞呀，飞了3天3夜，已经筋疲力尽，再也飞不动了，才肯停在途中的林子里休息。

一只斑鸠看见猫头鹰那副又沮丧又疲惫的样子，很是奇怪。斑鸠问猫头鹰说：“你累成这个样子，要去干什么呢？”

猫头鹰说：“我想搬到很远很远的东方去住。”

斑鸠不解地看着它，说：“为什么呢？”

猫头鹰叹了口气说：“西边的人太难相处了，他们都讨厌我，说我的声音难听，我在西边实在住不下去了，非搬家不可了！这次我下决心搬到遥远的东边去，离西边越远越好！”

斑鸠笑了笑说：“搬家就解决问题了吗？依我看，不管你搬到哪里去，都是一样的结果。”

猫头鹰不理解斑鸠的意思，皱起眉头问：“那为什么呢？我离开他们还不成吗？”

斑鸠语重心长地说：“道理不是明明白白的吗？如果你不能改变你那难听的声音，你即使搬到最远的东边，也同样不会受东边人的欢迎。”

猫头鹰那难听的声音是没办法改了，所以它难以得到邻居的喜欢。问题是它看不到自己的缺点与不足，只是一味埋怨环境不利，是别人的态度不友好，从而把改变境遇的希望寄托在换环境上面，这实在是徒劳无益的。

现实生活中，有些人无论是在工作单位，还是同学朋友圈里，人际关系搞得一团糟。如果你好心与他探讨个中原委，他常常振振有词，一个劲儿地抱怨环境或别人对自己不好。因此，经常想借着换个环境，或结交新的朋友来改变尴尬的处境，但是他们很少反省自己，人际关系的不顺畅或工作上的不如意，究竟是自己的因素，还是别人的因素造成的。如果原因是出自本身的话，唯有改变自己的某些做法才能让问题迎刃而解，否则，不断地转换环境、工作或认识新的朋友，只能是对生命的浪费，对问题的解决没有丝毫裨益，如那只可怜猫头鹰。

如果我们以积极进取的态度来反省自己，环境的不利就会变成一种挑战，自动引发我们内心的力量来改变，使我们的人际关系时刻保持一种和谐快乐之美。

信任是一种消受不起的奢侈品，是一种精神负担、心理负担、情感负担。乍看起来，此话似乎有些“大逆不道”。其实，也并非故弄玄虚，标新立异。

朋友万福博学多才，为人诚挚守信，深受人们信赖，人缘特好。于是，心里装着秘密的人，不论是好事、坏事、悲事、大事、小事、风流韵事、奇闻丑事、家长里短、流言蜚语……都喜欢告诉他。有一晚，他和我吃夜宵时，终于也向我透露了一个内心的秘密。他说他的耳朵快成垃圾站了，塞满了别人的秘密。为了获得一种轻松随意的心境，他真想把这些“核弹头”似的秘密向外释放释放，可那样对信任他的人是一种背叛，他担当不起“泄密”这个罪名；让这些与他无关或没有价值的秘密一直憋在心里，又实在让他感到好累，好沉重，好心烦意乱。最近，不知怎的，他一想起心里装着的七七八八、光怪陆离的秘密就不由自主地与环境卫生的“脏乱差”联系在一起。这可谓是受别人信任，接受秘密消息的沉重负担啊。

当然，现实生活中，大家信任你，有时会把一些个人的伤心事，如家庭纠纷、生理缺陷、个人恩怨之类向你倾吐，目的是为了赢得你对他（她）的同情、爱怜抑或帮助；有时则会把一个观点、设想、计划在未完全成熟之前告诉你，以征求你的意见，希望在你的帮助下形成比较完备的思想，再公诸于世……这些都是情理之中的常事，是不足以产生什么负担的。

问题是，我们常常会受到一些人的格外信任，他们会慷慨地把一些与你无关的，你又确实没有必要知道的秘密告诉你。比如某君给某位行政长官送礼行贿啦，谁谁如何冒犯上司走麦城啦，某人与情敌争风吃醋啦，哪位女孩受骗遭蹂躏啦，还有一对夫妻因第三者插足而同床异梦啦等等。听过后，你就肩负着责任，被迫担负起保密的义务。因此，对这种突如其来的信任，你的不舒服和精神负担要大得多。

说过分点，每一个信任你的人，在向你倾诉秘密的时候，根本没有考虑过



他所倾诉的秘密会对你造成什么影响。温柔善良、纯洁可爱的女孩子茵茵，她出于对朋友的信任，如泣如诉地揭发了她的男朋友波如何寡情薄意、亏待她，如何甜言蜜语欺骗她，如何见异思迁、背信弃义等等。听起来，波有负于她的“罪行”真可谓擢发难数。过了2小时又10分，茵茵终于说累了，也算向朋友暂时发泄完了心中的委屈和痛苦，呷了一口茶后又说：“波是你的同学，我也不想给你添什么麻烦，只是想找一个可以信任的人吐吐苦水，这样会好受些。你说对吗？”这下可惨了！茵茵的精神负担、感情负担一股脑儿地转嫁给了这位朋友，她好受了不假，可这位不好受啊！得从此为她保密，得时常惦记着她与波的爱情能否起死回生，今后会不会再有波折什么的。总之，因了茵茵的信任，就得背负这份“吃萝卜操淡心”的差事，为茵茵（也为波）的倾诉难受起来。即使在茵茵已经宽恕了波之后，这位朋友仍不能宽恕波，甚至在茵茵不知使用什么魔法使波重新回到她身边后，他也没有机会找到波讨论这个问题，以获得精神的解脱。

有的时候，深得别人信任，反而会招来不白之冤。每个人心中都有一大箩筐花花绿绿形形色色的秘密，你若是一个深受大家信任的人，无疑，“谍报队长”的殊荣会归属于你。因为“谍报队长”可以随时得到“秘密”之类的小道消息、马路消息、野史、隐私方面的情报呀！他若信不过你，哪怕是一个微不足道的秘密也不会告诉你。我说，这不被他信任的人反倒落得一身轻松自在。因为人家既是信任你，每每告诉你秘密的时候，总会显得分外亲密、贴心，对你掏心掏肝，末了，“我信得过你，除你之外，我是任何人没有说呀！”听听这话的弦外之音：“可别泄露出去，一旦有第三人知道了，那就是你说的无疑！”这种独家秘密，其信息级别表面听起来，似乎都是“绝密”。不对呀？他既非专事秘密工作的人，又不是“特务头子”，怎么会知道这秘密呢？可见，他出于信任你，向你诉说秘密的同时，早已不知有几个第三者知道了。可想而知，其传播的速度之快和范围之广了。这时，你无疑会成为“名副其实的”泄密者。因此，你会背上背信弃义的罪名，也因此你将辜负他对你的信任。不错，你确实守口如瓶，但他会相信吗？你原本宁静的心湖，因一口带着病菌的唾液的落入，而受到“污染”，从而心思沉重，思想背包袱。

更多的时候，你还会为接受别人的“惠泽”所负累。你心里明白，往往是你同意别人唠唠叨叨地向你倾吐秘密。很多人就会以为他能把秘密透露给你，

不仅是对你信任，更是他对你的“恩惠”，可你偏偏又经不住秘密的诱惑，而应和了他，使他就更加自以为是。其结果就是，经常蒙受别人“恩惠”的你，一边得到的是宁可永远也不想知道的事，一边是为怎样回报别人对你的信任而发愁。如果你不幸被牵扯进别人的麻烦事情里，那么，信任你并告诉你秘密的人，对你的恩惠，其实是一种包装华丽的的毒药，诱惑你走向痛苦的深渊难以自拔。即使费神费劲拔出来，也会带着许多的泥浆。对于别人的这份信任，你恐怕这时才感到担待不起了吧！

每个人最好不要自觉或不自觉，情愿或不情愿的接受别人硬塞给你的这种恩惠，“聪明”的人，冠冕堂皇地以信任的名义把你握在他的手中，消耗你的精力，折磨你的情感，骚扰你的心灵。这是一种得不偿失的信任。

我想，当涉及到他人隐私方面的秘密的时候，还是拒绝接受别人的这种信任为妙！

### 第三章

## 职场中那些浮浮沉沉的事儿

---





初入职场，不可避免地要面临各种各样的复杂交际困境，而最令人措手不及或无所适从的困境莫过于处于两难的“夹缝”中。

如果你不幸陷入左右为难的交际困境中，一般都是处在人际关系的被动位置——你没有掌握控制事端的主动权。比如初来乍到的一个新职员，处境就常常是被动的。一个单位的同事，照理地位应该是平等的，但实际工作中总是“欺生”。新来的人往往要遭受“老前辈”的颐指气使，老同事可以随时给你派活、同龄人可以对你指东呵西、年少的也总爱让你帮忙，推托不行，不推托又力不从心。处于这种两难的“夹缝”中，如果处理不当，就会被冷眼看待，来自不同方面的“气”随即就会纷至沓来。同处理任何问题一样，再难办的事情尽管形成的原因多种多样、千差万别，但总还是有办法“化险为夷”、左右逢源的。比如坦陈苦衷，增进理解就是比较好的方法之一，因为理解是一种心灵的交流，是任何方式都无法比拟的沟通思想的桥梁。

吴鹏到新单位上班的第一天，所有同事都表现出极大的欢迎热情，他感到这真是一个温馨的大家庭。可是，令人欢欣鼓舞的日子刚过了两天，问题就来了。那天，吴鹏正在做一个企划，孙端笑盈盈地走进来：“哥儿们，帮我查一份近两年的企业经济效益分析明细，可以吗？”语言亲切，态度谦和，吴鹏没法推辞，可查这样一份资料虽然不费多大力，却挺费时间的。“当然可以！问题是我手头上的方案要得挺急，你如果不急用的话，等我做完了再查，好吗？”孙端见他说得诚恳也在理，尽管心里不大乐意，可脸上却表现出无所谓的样子。下午，苏平风风火火地找到吴鹏：“兄弟，帮帮忙。陪我到城建委办份合同。”“哎呀，真是对不起。我现在正忙得脱不开身哩。上午孙端也是让我帮忙，到现在我都还为不能帮他的忙而抱愧哩。改日怎么样？”

都是同事要求帮忙，来者不拒显然是不现实的。可答应谁的，拒绝谁的？怎么拒绝？吴鹏清楚地意识到如果处理不好，将来必定险象丛生。吴鹏面对这

种两难的局面，在坦陈自己苦衷的同时，不忘提出下次定当热忱相助的建议，让对方在很体面的氛围中接受拒绝。而且为了避免同事之间出现添油加醋的闲言碎语，导致自己遭“暗算”，吴鹏在拒绝的同时，更是直言不讳地道明“到现在我都还为不能帮他（孙端）的忙而抱愧”，从而机智地摆脱了孙端与苏平因要求帮忙而设置的“困境”，既没得罪他俩，也维护了大家和平团结。

刚走进办公室的新人，都有一种难以言喻的兴奋：那是混合着知遇之感和自信之愿的一种情绪。尤其是那些进入知名企业的年轻人，在打电话向父母报喜时，父母总会谆谆告诫说：“你是新人，最忌疏懒。有什么额外的工作，人人可推托，你不要推托，而且还要多做分外之事。人积极一点没错的……”这番话对初出茅庐的你来说，不啻有醍醐灌顶之感。从此你自愿承担了办公室里众多的分外之事，整天忙得像一只上足发条的闹钟，而你心里还是蛮甜的：你觉得自己如此用心卖力，该是离成功越来越近了。如果不是那次在公司里偶然听到同事的议论，你还真以为自己在事业这条盘山路上已经遥遥领先了呢。

关于你的“卖力”和“积极”，别人似乎并不领情，更有甚者，好像还以此怀疑你的才干和人品。总的说来，他们认为你是一个很懂得“做秀”、“太有虚荣心”的人。听到这些议论，除了气愤之外，你不感到一丝无言的落寞和伤感吗？你会想：我如何将我的真心给众人看？为什么我如此卖力却不讨好呢？

其实，这正好表明，办公室的人际关系是一面三棱镜——你希望出现的形象与他人看到的形象常常不是一致的。所以，你要审时度势，及时绕开某些欲速不达的“表现陷阱”。

有新在一家传媒公司负责制版，由于专业对口，工作很快有了起色。一天，他忙完自己的活，见身边的同事正忙着核对一份表格，便说：“我来帮你吧。”同事迟疑了一下，他接着说：“我反正也是闲着，别不好意思。”有了他的帮助，同事这次的活完成得非常好。因此，逢人便夸有新乐于助人，是块好料。过了两天，另一间办公室的同事走到有新身边，见他正在干活，欲言又止，有新知道同事需要帮忙，就说：“有什么需要我帮忙，请尽管开口。”那位同事说是急需一盒打印纸，原来供纸的联系人又关机了，所以想请他出去买。有新二话没说，停下手中的活就出去了。虽然为这事让他加了几个小时的班，但同事的一番感谢话，让他很知足。

从此，有新在办公室成了“乐善好施”的形象代言人，只要大家手头有忙

不开的事，首先想到的就是他，无论什么事，只要大家开口了，有新从来没有拒绝过，后来发展到主管有什么私事也请他帮忙。跟他比较铁的哥们提醒他：“谁的活你都接，不累死你才怪呢。再说了，你老帮同事干活，会影响自己的工作。”有新说：“多干点活有什么不好啊，多干一份活就可以多学一份技能，获得好人缘，这样才能进步快啊。”哥们继续开导他：“你说得没错。可你这样大包大揽，给人的感觉就像一个勤杂工，会让人瞧不起的。”

果然，公司半年考核的时候，同事们公认他是一个难得的大好人，而主管则认为，他乐于做这些事，说明他身上有一种“保姆情结”，是缺乏创见和个性的人，这样的人只适合做一些被动的工作。有新知道，主管对自己的评价无疑是升职无望的谏语，他感到莫大的委屈和苍凉。

许多刚进办公室的新人总是想：我是新人，我多做事，总可以挣得正面的印象分吧。其实不然，超过七成的新人以毫无怨言地受人指派来表现他们的“谦虚”、“肯干”，即使发展到最后，直接上司和资深同事以纯私人的事宜来麻烦他们，他们也会像有新一样，不好意思拒绝。他们甚至认为艺术地拒绝别人，是很伤神的，还不如求有求必应更省事，也能挣得一个好人缘。问题是，他们挣得的这个“好人缘”对他们的事业发展有没有用？在心甘情愿地陷入大量事务性工作以后，他们是不是很冤枉？为了满足同事们的需求，他们花费了那么多时间和精力，却被说成是个在工作中缺少主动能力和主动意识的人，只能在别人的计划中以谦卑的姿态分一羹吃。他们无不委屈地想：人心不古啊。我这样对待他们，竟换不来他们的感激，反而被他们鄙薄。

事实上，这是很自然的一种质变。当一个人偶尔帮助别人做一些事务性工作，并且不强调自己分身乏术时，别人会感激你，而你应注意的关键一条是——不要过早地拥有配角意识。“配角”们可以做一些事务性工作，但这需要同事们也帮他做一些琐事来“偿还”，“配角”不应以做事务性琐事为乐。

摆脱经常受人指派的僵局有两种可行的方法：一是要确立“主角”意识，不要一到公司就以“配角”自居；二是以平和的态度去指派那些指派过你的人，让他们感受到，接受指派不仅仅是出于善心，也是出于责任和友谊，在你的同事学会换位思考前，不要经常随意接受他们的指派。

职场上跟人打交道特别厉害的人，都是不太好强的；但是能把事情管住的人，往往都是好胜心强的人。许多白领做职员的时候，工作业绩不错，与同事处得也很好，可一旦升职做了部门主管，反而把人际关系搞得一团糟，没有了追随者。他们也许不明白，做主管了，角色不同了，就应该向管人方向上转变，你想让职员认同你，在他们面前就不能表现得太好强。古人说得多好啊：水至清则无鱼，人至察则无徒。你太好强，下属的自尊就会受到威胁或伤害。

管事要靠钱，管人要靠心。虽然说出来似乎有点虚，但真的，只有心跟心相通，才能形成强有力的团队。如果职员在你手下活得一点尊严都没有，他就会怠工，甚至走人。所以，在不同的场合，要让不同的职员得到聚焦、成为主角。不要什么事情都以自己为核心，那样不仅很累，而且会突然发现没有了追随者。这是干事业人的致命伤啊。

5个月前，雪纯受聘于一家外企服装公司，荣幸地被任命为该公司在南方地区的市场总监，命运之神如此垂青于雪纯，她真的受宠若惊，发誓一定要轰轰烈烈地大干一场，以报答公司的知遇之恩。

一天下班后，老总与雪纯商量筹备新产品展示会的事，他问雪纯一个月的准备时间能不能拿下来。说实话，新产品展示活动是一个大动作，一个月能拿下来就是大手笔了，老板不过是在试探雪纯的水平和能力。雪纯暗想：这次一定要在老总面前好好表现，便说：“争取提前一周拿下来，可以吗？”老总露出欣慰的微笑，可雪纯心里却急了，当晚，她就在公司把具体任务切块到小组，并草拟了一份活动方案。

第二天开部门会议，雪纯把任务细划到各个小组，大家一听炸开了锅，说：“这哪是工作啊，简直就是要人命。”职员的这种态度，她是预想到了的，但没想到的是，他们竟然不约而同地拒绝合作。雪纯来气了：“这是死任务，大家都得接受，不接受也得接受。谁干不了，走人。”大家见她的话说到这份上，只得默认了。雪纯怕职员们使阴招，天天死守在公司督战，可工作没到一



周，过去工作相当主动的几个部门负责人，纷纷反映“模特教练耍大牌，不按时到岗啦”、“客户要求车接送啦”、“灯光音响提出增加费用啦”等等，雪纯一听就来气，“你们的能力是不是回潮了？这种小事还用向我反映？”之后，虽然大家向雪纯反映问题少了，可工期却进展缓慢，她急得啊，见人就催、督、责问甚至大发雷霆。可她越是急越是理不出头绪，后来大家见雪纯动不动就发脾气，干脆远远地躲着她，让她见不着。

眼见离雪纯与老总承诺的时限不远了，整个工作量还很大，她不得不硬着头皮向老总请求延期。老总安慰她说：“你的敬业精神，我很欣赏，但不能脱离实际啊。”雪纯从老总语重心长的话中，听出了弦外之音。一个月后，虽然这次活动在老总的亲自过问下办得很成功，但雪纯深感力不从心，疲惫不堪，更感到无颜面再在公司待下去，只得主动提出辞呈。走人的不是别人，而是她自己。

雪纯在老总面前主动承担工作重任，这种急于想出成绩的想法不能说不好，但如果超出了客观现实环境范围，往往欲速而不达。因为她面对新公司、新老板、新同事、新客户、新环境，都得在较短时间内去磨合、去适应、去熟悉，工作中难免出现一些不愉快、不尽如人意的事，而她生性争强好胜，总想把各项工作做得万无一失，可越是这样想，越是感到有一股无形的压力压抑着她。于是，看到不顺眼的人和事就想发脾气，结果成了孤家寡人。因此，升职后面对新的挑战，你首先得学会化解增大的压力，对下属苛刻要求、发脾气不是化解压力的最佳方式。

遇事不急不躁，提高心理承受能力。要给自己一段时间去接纳新的环境，遇到不顺的事，先静下心来查找原因，再寻找化解之策。任何一个成熟的领导者，都是在这些林林总总的逆境中沉着应对，逐渐增强了心理承受能力。同时，要摒弃急功近利心理。建功立业是每个工作者的共同愿望，但业绩的创立并非一朝一夕可以成就，它需要日积月累。因此，以平常心态，勤奋、敬业、创新就可得到最好的业绩。此外，要学会调动下属的能量。每项业绩，不是哪一个领导，哪一个人可以创立的，得学会发挥下属的主观能动性和积极性，充分调动他们的能量，所谓集体的智慧和力量是无穷的，就是这个意思。

愿意把更多的时间投入工作当然是好事，但是也别忘记事业和生活的平衡，主动加班在某一个特殊的阶段应该还是不错的，比如在刚换单位或部门，或是面临考核和挑战时。但是，如果长年累月如此，就要问一下自己了：“这真的是我想要的生活吗？”亦张亦弛是文武之道，职场上也需要如此，长期透支不但不能带来超值的回报，还往往有工作效率低、能力受到同事或老板怀疑的副作用。

灵素虽然只是公司里的一名普通程序设计员，但工作非常勤奋。刚来北京的时候，她就暗下决心，只要有公司聘用她，她一定会勤奋努力工作，用最大的成绩和贡献回报老板的知遇之恩。

灵素是这样想的，也是这样做的。许多时候，同事们纷纷下班了，还见她伏在办公桌上忙个不停，便提醒她：“到点了，该下班了。天天这么拼命干，会累出病来的。”灵素总是莞尔一笑，说：“你们先走吧。我回去也没事，不如把活往前赶一赶。”听到这话的同事便调侃她：“你这么勤奋卖力啊，老板不迅速给你升职，也得给你发红包吧。”经同事们这么一说，灵素感到自己的努力被大家认可了，工作中越发卖力。每天下班后，灵素在办公室一待就待到八九点甚至更晚才回去，连双休日也不例外。

双休日公司餐厅不开张，灵素在办公室加班的时候便买回一些方便面吃，周日的下午，灵素刚泡好一碗方便面，恰逢公司老板来办公室巡视，“打捞”到她勤勤恳恳的背影，令她好一阵猜测与兴奋：看来自己的勤奋努力没有白干，在这一茬新人中，最有晋升希望的，一定是我啊。

然而，周一上班时，办公室里一股子弥漫不去的方便面味道，部门主任和同事们复杂的表情，令灵素好不尴尬。尤其是在例会上，严厉的主管毫不客气地指出：“如果不是在赶货阶段，一个人不能在每周40小时内完成工作，而要靠加班来完成，只能说明他效率低下。希望大家以后在提高工作效率和质量上多下功夫。”

许多新人刚到公司，或多或少都会形成某种寄托或依赖，工作时间大家一起忙碌，累并快乐着，时间很容易过去。可是，下班之后，漫长的黑夜，独守着孤单的租住屋，那种凄凉是不言而喻的。因此，他们很容易把公司当成一种精神或情感寄托的家，以致不管公司有没有很强的“限时任务压力”，他们也习惯在办公室待到很晚才回去。

但凡从新人走过来的成功人士都有这样的体会：一个新人在3个月内把办公室当家，应该还是比较正常，但若一年以后他们还是赖在办公室里，待到末班车开才依依不舍地离开，那么这个人的生活是很封闭的，会直接影响他们对这份工作的兴趣的长久性——有张有弛才会兴趣不减。所以，许多老板并不喜欢下属昼夜待在办公室里。

如果遇到灵素的主管，那可真是惨了。是啊，公司又没有“限时任务”派给大家，为什么他要天天加班加点呢？因此，严厉的主管（包括历练的同事）都会很客观地产生两种推理：要么他的工作能力和水平不及他人，以致工作效率低下，只有通过加班加点来完成工作时间的任务；要么是利用下班和双休日泡电脑、泡长话，干的不是本公司的活。要是给上司留下这样的印象可就更惨了。利用公司资源来满足个人的私欲，这是任何一家公司的老板都不能容忍的。所以，双休日不如去打一局网球，或回家品尝老妈的拿手好菜，何必待在二氧化碳浓度甚高的写字楼里，那里的地毯上，果真有什么遗失的珍宝，才使得你贪恋留在那里的分分秒秒么？

你是不是还守着那套老旧的办公室生存法则办事：不要偷懒，别人都推脱不干的事，我要主动接过来做；不要和同事吵架，和每个人都友好相处是非常重要的；对老板要服侍得一百二十分的周到……

守着这样的规矩在职场上打拼的你，是不是也发现自己越来越累，却不见得讨了所有人的好，别人不但不领情，似乎还对你的才干和人品有了微词。“怎么会弄成这样？”你是不是检讨了几十次，也没查出哪里有什么不对？其实，有些事情，是你把它想得太简单；有些事，你又把它想复杂了。职场上总有些陷阱，多走一步就是错。

绿茶与叶小姐虽然同在一个办公室工作，但各自有明确的分工。叶小姐早绿茶2年到公司，绿茶便“师姐”长“师姐”短地叫得叶小姐美滋滋的，因此，俩人在工作上更是配合默契。

周一上班，上司召集大家开会，宣布了叶小姐请假去德语强化班，随后将出国探亲3个月的事，然后说：“叶小姐离开只是暂时的，而且马上找到像她那样合适的人选，也不是一件容易的事，大家说她的空缺怎么办？”同事都“此时无声胜有声”，绿茶心想：叶小姐平时与自己处得不错，又是暂时离开，这个时候，如果我不挺身而出顶她的缺，不仅不仗义，更会让上司看扁我。于是，绿茶勇敢地站出来说：“不如我先来代叶小姐做一段吧，等公司找到合适的人选，我再交手。”上司看绿茶的眼神，让她感到自己做了一件天下第一号行侠仗义的事。可是，自从绿茶顶了叶小姐的空缺之后，上司也松懈下来，不再提招募临时人员顶缺的事了。私下里，有好事的同事则议论：上司一定是给绿茶开了双份薪水，要么她怎么表现那么积极英勇啊，而且上司不再提招募人员，绿茶也不急着推托。

绿茶整天忙得像陀螺，在日历上划框框捱日子，宛如情人一样等候叶小姐的归来。然而，5个月过去了，传来的消息说叶小姐决定留在慕尼黑男友身边，正在申请当地的语言学校，对于国内的这份工作，她只有说“Sorry”。绿茶开始眼冒

金星，做两人事拿一份薪水已经5个月了，难道说一直这样下去吗？她已经为此透支了太多的精力，再下去就要透支健康了。她想不干了，便跟同事沟通，同事一翻眼睛说：“切，积极的英名你捞上了，薪水也得了两份，现在不干了，谁信呢？”

绿茶面对同办公室同事突然离职，主动请缨既有私人感情的成分，也有主动为上司分忧解难，积极表现的成分。无论哪种成分促使她主动顶缺，都会让同事们产生非议：长时间顶缺，而绿茶又如此任劳任怨，一定是“得了双份薪水”。那么她在办公室的位置就更微妙了，人人觉得她侵犯了他们可以收入账中的那一份利益——她为何不静候上司来平均分派缺席者的工作，让大家责任均沾而利益均分呢？

绿茶可真是“窦娥冤”了，却得不到一个人的同情。原指望叶小姐快结束假期，没想归期无望，真是骑虎难下，苦不堪言。

有经验的白领认为，像绿茶的这种积极表现想不引起非议是不可能的。当然，并不是所有的“积极”表现都不可以有，那也是有违新人身份的。经过大多数人的探讨和总结，正面的这些积极行为一般不会引人非议：

保持对行业最新动态的兴趣和理解。在合适的时机向上司和同事透露与本行业相关的“充电”计划，这绝对可以帮你挣得好的印象分。

多多立于策划的位置上。若同事有好的建议，要肯定它的价值，不要介意同事成为计划书的“第三者”。

争取直接上司和搭档对自己方案的认同。订出合理的分工计划，主动承担阻力和难度最大的部分。

完成一项大计划后不要打疲劳战。及时休假反而让人注意到你，也间接证明你在工作中的“消耗”之大，投入之多。

谨慎顶缺，搞清什么样的临时性位置对自己的成长有利。如果这一位置上的实践可以成为未来的“潜力股”，那么，不要计较代价，顶上就是。如果需要顶缺的位置“前瞻性”尚不及现在的位置，就要三思。

广袤的草原上羚羊在拼命地奔跑，它身后几步，是动作同样迅捷的狮子。羚羊的奔跑是为了逃避被吃掉的痛苦，而狮子的奔跑是为追求饱餐的幸福。那么，谁的奔跑驱动力更大呢？当然是羚羊，因为生命和饱餐孰轻孰重是不言而喻的。可见，许多时候痛苦确实有它非同一般的作用。

初入职场的新人，要想在竞争激烈的职场脱颖而出，便要学习奋力奔跑的羚羊，必须成功逃脱那些老道如狮子般的职场精英“追杀”，但在这场奔跑中遭受失败的痛苦是必然的。创维集团董事长黄宠生曾经说过：“只要我还年轻，生活中暂时的灰暗有什么可怕？只要我还有梦想，起步时频繁的踉跄有什么可怕？”可是，现实中的职场新人们一旦遭受挫败，往往缺乏这种承受被“狮子们”追杀的痛苦耐力，很容易被打倒。

竹韵前年从一所名牌大学毕业后，信心百倍地只身独闯北京。她是学外语的，很希望找一家较有名气的文化单位，一来可以发挥自己的专业水平，二来可以受这种规范化工作的影响，提升自己的能力。竹韵一个劲儿地跑人才市场，马不停蹄地忙着应聘，最终要她的单位她看不上，她看上的单位人家又不不要她。

这样挺了三个月，竹韵只得降低择业标准，在昌平一家外文公司谋了一份职，勉强工作了两个月，竹韵实在无法忍受老板蹩脚的管理水平，把他炒了。一个月后，在朋友的介绍下，竹韵到一家生活类杂志当编辑，人家实行的是竞稿制，上稿量就是月薪。好在竹韵在大学时文字功底挺棒，她激情满怀地奋战了一个月，等老总的终审结果下来，竹韵辛辛苦苦编辑了三万多字的稿子，竟然只过了一千多字。天啊，这对竹韵的打击太大了。尽管老总一再鼓励竹韵说，新编辑头一个月就能上一千多字的稿，很了不起啊！可老总越这样安慰鼓励她，她越是感到难过，几乎是白干了一个月不说，关键是她对自己的能力产生了怀疑。

竹韵无颜再在杂志待下去，辞职后又跑到延庆一家私立中学当英语老师。

虽然这份工作很对她的专业，可那些学生大多是城里有钱人家的子弟，非常难教。但竹韵深信她有深厚的专业功底，能够胜任这份工作。不是有一句名言说“越有挑战性的工作越能挖掘人的智慧和潜能”吗，因此，竹韵向校长申请班主任。校长是一个比较和善的中年人，早年也是只身闯北京才有了今天的成就，也许是相同的经历和名牌大学的文凭，竹韵竟然获得了他的恩准。然而，现实是非常残酷的，尽管竹韵使出了浑身解数，但一个学期教下来，她所带的班级在全年级排名中倒数第三，她彻底蔫了。

更令人伤心的是，这次学校年考结果下来不久，校长把竹韵叫去，一脸凝重地告诉她，她不能再担任班主任。竹韵说，是不是因为这次年考失利？校长肯定地说：“事情的起因的确是年考失利。”校长说着仔细地观察了一下竹韵的反应，他见竹韵有些激动，便改口接着说：“当然，一个人的水平和能力不能因为一次失利就全盘否定。可是，你得从学校的大局考虑。跟你直说了吧，上午有十多个学生家长找到我，要求将他们的孩子调到好班级。你知道，学期中途这么多学生调班肯定不行。可是，如果我不答应，他们则要求撤换班主任。”竹韵再也听不下去了，打断校长的话：“校长，求求你，再给我一个机会吧。您是过来人，比谁都更了解‘北漂’创业打拼的艰辛。请您相信我，我一定会好好努力，我一定会干好的。”最后，校长一再鼓励竹韵，从哪儿摔倒就从哪儿爬起来，从最底层干起，也许会让她成长得更快。竹韵知道，校长的决定是正确的，可对她的能力却是一种否定。

回到租住屋，竹韵扑到床上放声大哭，不知过了多久，肚子的叫唤才让她意识到，自己还没吃饭呢。竹韵走到穿衣镜前准备简单梳妆一下出去解决，陡然，她发现镜中的自己，一身疲惫，满脸憔悴。竹韵问自己：这是我吗？那个意气风发的女孩哪去了？那个踌躇满志的姑娘哪去了？也正是从这天起，竹韵常无事对镜自怜，看到镜中的自己，不由自主地就冷笑起来，似乎镜中人不是她，镜子外的人也不是她自己。竹韵对自己陌生起来，一个陌生的她面对一个陌生的镜中人，无限的怅然，无限的迷茫，无限的苦恼，竹韵开始嘲笑镜中人：一个笨女孩，一个没用的妮子，你好可怜啊！

每天对着镜子看自己，竹韵总算发现她是一个曾认识的熟人，竹韵对她笑，她也对竹韵笑，笑的样子让她感到有些亲切和温暖。当竹韵用手去抚摸她时，又感到她也伸手来抚摸自己。竹韵突然感到，她不能像这个人，这是一个



没有出息，一事无成的笨女孩。可待竹韵仔细看镜中人时，又发现她就是竹韵啊，她怎么会生出否认自己的念头？竹韵越想越可怕，为此而焦虑万分，紧张不安。有时，竹韵恨不能把镜子打了，但又想通过镜子来证明一下，她是不是自己。假如是她自己，怎么镜中不是那个满怀自信的女孩了？如果不是她自己，那原来的竹韵又到哪里去了？

在这段反复验证“我”到底是谁的时间里，竹韵会不自觉地陷入“镜宫”中，总感到这个世界太没意思了。朋友们见竹韵这个样子，知道她是遭受了接二连三的失败打击，心里转不弯来。其实，竹韵也知道朋友们说得对，可她心里的弯就是转不过来。

竹韵为什么要否认自己？一个人只有当信心屡屡受挫，开始怀疑自己的能力时，出于“恨铁不成钢”和“不认输”的心理，才会有否定自己、看不起自己的情况出现。

竹韵初入社会，满怀激情和信心，却屡遭铩羽，挫伤了她的信心和锐气。人一旦受到某种打击和灾难，精神状态是非常糟的，恰在这时，她对镜梳妆，失败的痛苦感受与糟糕的面容成了她否认自己的“祸首”，所以她才会不断对镜自照，而越照越觉得不像自己。她原本是一个要强有自信的女孩，因此她不愿接受失败的自己。可现实是，这失败的人不是她又是谁呢？于是，她在这种矛盾、迷茫中不仅否认镜中的自己，也否认现实中的自己，因而有了她连自己是谁都不知道的恐惧心理。其实，这是她不敢面对现实，逃避残酷现实打击的方法，于是她把现实也虚化起来。像她这样的心理反差，有个术语叫“人格解体”，也就是说，她把一个完整的人，分成主客两部分，主客对阵，她对自己不认同，对现实不认同。

竹韵们，勇敢面对现实吧。你不过刚入职场，生活刚刚开始，未来的道路还很长，有的是时间让你从失败中吸取教训。刘欢有首唱得很好，大不了“从头再来”。青山不因遇雪而苍老，湘水岂惧曲折而改道。只有屡败屡战的人，才能赢得最终的胜利，逃避现实，回避失败，不是勇者的作风。



忍耐本身是一种能力。任何一种忍耐的背后，一般都蕴藏着坚定不移的信念、坚忍不拔的毅力和坚持不懈的意志，体现了高超的自我控制能力。如果韩信经受不了胯下之辱，就不可能“将兵多多”；如果司马迁忍受不住腐刑之屈，就没有《史记》传于后世。这说明，人必须意志刚强，具有百折不回、不达目的誓不罢休的坚韧，才能走出困境、战胜自己。

但是，任何事物都有其两面性。一个人具有超强的忍耐力，在一定程度上是一种美德。但是过犹不及，如果遇到矛盾和问题，一味回避迁就，一味妥协退让，过于强调息事宁人、委曲求全，“忍耐”就变成了没有原则、没有血性的“麻木不仁”，不是一种“能力”，反而成为无能与窝囊的表现。

处理好“忍耐”和“能力”的关系，更要坚持原则、坚守底线。在竞争日益激烈的职场，既要能够“忍耐”，也要学会“坚持”，既要待人宽容，也要据理力争。

在业务上，林梓并不是最优秀的职员，但她却被任命为策划部经理。她知道，公司老总是看重了她做人做事的宽容和亲和力。升职对于任何一个职场中人来说，都是梦寐以求的事，但上任伊始，接踵而来的矛盾却让林梓非常苦恼。

程玮是策划部大姐大级的人物，她的业绩一直是最棒的，但她个性很张扬，口无遮拦，同事们都不喜欢她。林梓升职的那天，众姐妹们沉浸在一片欢歌笑语中，只有程玮的脸色很难看，林梓理解她这时的心情——不服又不平衡啊！为了以后的融洽相处，林梓单独邀请程玮吃了一顿晚饭，表示要向她学习，希望程玮能多多支持她的工作。程玮当时也没有说什么，只是说大家都是好姐妹，以后要互相帮助。可是，从那天起，程玮就经常在众人面前挑剔林梓的不是。林梓知道，程玮是想通过贬损她的形象，显示自己的能力。林梓更清楚，要想维护自己的形象，她不能与她一般见识。

周一上班，程玮没来。林梓正要询问情况，职员周舟说，程玮刚才打电话来说，临时有事，请假。她有事得直接跟林梓请假，让周舟转达，分明是在蔑

视林梓嘛。她脱口而出说：“先斩后奏，哪有这样的章法？”话一出口，林梓方感自己失态。之后，转念一想，说不定，程玮真有急事呢，事已到此，原谅她不是比责问她更有权威性？

不久，部门要进行季度总结，所有职员都按时把工作报告送到林梓手里，就是没有程玮的。林梓问程玮怎么回事，她说：“噢，那天副总过来询问我们的工作情况，我顺手交给他了。要不，我现在给你取回来。”显然，程玮是有意越级向上一级领导汇报工作业绩，说明她根本没有把林梓这个部门经理放在眼里，那她以后如何开展工作？可是，程玮刚才说得又这样滴水不漏，林梓如果与她较真，岂不显得她没有风度？林梓再次迁就了她。可会后，属下们都说，林梓不应该再迁就宽容程玮，应该就这事好好教训一下她，否则，她永远不会把林梓放在眼里，而且还会制造更多的矛盾。

林梓不想与程玮有正面冲突，可她越是迁就程玮，她越是给林梓找麻烦，难道除了与她正面“开战”就没有其他办法了吗？林梓真的好苦恼。

善于宽容，甚至迁就别人是做人处世的美德，但是一味地宽容和迁就势必会成为软弱无能的表现。尤其是在职场，面对“百舸争流”的升职机遇，并不是每个人都会心平气和地去面对你的升迁，欢天喜地地祝福你升职。程玮是部门业绩和能力最棒的人，她对林梓的升职肯定憋了一肚子怨气、恨气、不服气，在工作中处处与林梓为难。如果一味迁就只能助长她这类人的嚣张气焰，说白了，她会拿你的善良和宽容作为打击你的砝码。因此，不要让自己温和的性格和宽容的品德成为自己在职场的绊脚石。

林梓首先得把做人与做事分开。宽容是做人的品德，严厉是做事的准绳。你既然身处领导岗位，就得严格执行公司制度，千万不可让情感主宰了你的理性思维，否则，你的领导形象会大打折扣。勇敢地对无视你存在甚至有挑衅意图的人说“不”吧，也对自己的好性格说“不”，要在必要的时候拿出上司的样子，不要害怕，更不要懦弱，因为在这个部门你是上司。

一张冷面孔是你做上司必不可少的道具，别天真地认为一团和气、灿若春花就能获得下属的爱戴和配合，上司有上司的脸谱，有上司的威严，一张冷面孔有的时候会帮上你大忙的。

不是为了某种个人目的去做事，从不计算做一件事付出多少，应该有多少回报；不是施舍别人，而是以心换心。这种交际艺术叫善解人意。

能够这样做的人，一定是心地善良、胸怀宽广、知性慧心的人。懂得相互接纳、相互合作、相互融洽；尊重他人的优势和才华，也宽容他人的脾气和个性。对别人，完全是欣赏他美好的地方，而不去计较他的缺点，或者说与自己不合拍的地方。不能理解的时候，就试着去谅解；不能谅解，就平静地去接受。善解人意，还在于善于体察他人的心境，给人以及时雨一样的帮助，让温馨、祥和、慰藉来浓化人生，沟通心灵。

铁敏去找科长皮皮请示工作，正好副科长龙华也在。皮皮和龙华听完铁敏的汇报后，为下步工作安排产生分歧而争执起来，当时情绪都挺激动的。虽然铁敏知道他们发生争执的原因是皮皮对龙华有误解所致，很想劝劝他们，可她突然敏感地意识到，在这种“火候”上，自己又是一个下属，劝谁都不妥，况且她与龙华的关系比较铁，弄不好会把问题搞得更复杂。正在左右为难之时，她蓦然灵机一动，“哎哟，你慢点振。”说着，她从兜里掏出手机，装作接听电话，“对不起，我接个电话。”趁机脱身回避了他们的争执氛围。事后，铁敏私下找到皮皮，对他详细谈了事情的原委，皮皮得知真相消除了对龙华的误解。铁敏又对龙华说了此事，使皮皮和龙华之间消除了对立的情绪，化解了彼此的怨恨。自然，他们对铁敏刮目相看，也更加信任她了。

试想，面对皮皮和龙华的争执，铁敏如果不是佯装接听电话，趁机脱身回避，而是当场指出皮皮对龙华有误解，皮皮知道铁敏与龙华交情颇深，在火头上恐怕只会把铁敏的举动看成是帮助龙华说话，把她也拽进是非之中。假如铁敏采取一种中立的态度去劝说，龙华也会认为铁敏怕得罪皮皮，不敢说明真相，不讲交情，不够朋友。因此，在这种两难境遇的情况下，洞察双方当时的心境和情绪，采取暂时回避的对策，待双方心静气平之后，再去解“疙瘩”，的确是善解人意，左右逢源，巧妙化解矛盾的好办法。

现实生活中，每个人遇到的事情、心理状态和处理问题的想法都有某种共性，往往你在精打细算中，别人也是与你谋而合。这时，总有一方需要做出让步。有时候，对生活的算盘打得过于精细，表面上好像得到了暂时的好处，而实际上也许丧失了更好的机遇。从心理学角度讲，人们不喜欢与过于精明的人交往，因为都怕被算计。

然而，身处风云变幻莫测的职场，许多人正是怕被别人算计，不知不觉表现得过于精明。

面试遇上“鹰”，扮“狼”迎上去。

素妍躺在床上翻来覆去睡不着，迷蒙中，竟然又笑醒了——她在为自己投档顺利过关而陶醉。她本来在一家小计算机公司做售后服务，看到北京最大的咨询公司招人，便按他们的要求投了档，没想到公司通知她明天参加销售部面试，仅底薪就是现在公司的两倍呢。她在大脑中设想了N种面试的情景，还是睡不着，便自我催眠：紧张什么啊，凭本小姐的精明能干，没有过不去的火焰山……

面试的时候，素妍好不容易淡定地坐下来，勇敢地抬起了头。啊，她跟“灭绝师太”该不会是亲戚吧？看着这个目光刺人的女人，素妍就知道，她是一只鹰，好斗、尖锐、暴戾。果然，女人连起码的笑容礼仪都没有表示，便对素妍来了一个单刀直入：“你凭什么应聘我们这家知名公司？”素妍心里一惊：是啊，我说什么都不足以回应这个女人的挑衅，自己既不是名牌大学毕业的，又没有硬气的资历。她感到被面前这个女人的目光灼得有些痛了，想照实说，以引起女人的怜悯之心，可转念一想，在这种女人面前，很多人做绵羊，再做绵羊只能被她忽略和小觑，我要做只狼，让她觉得我是对手。素妍眉毛一扬，理直气壮地说：“虽然贵公司名声显赫，但阁下凭什么让我跟你干啊？”这下，临到女人吃惊了：嘿，我考人无数，还少有这样的刺儿头跟我这么说话呢。但她很快神采飞扬地说：“我专治无能症，只要到我手下就会被调教得本领出众。”此时，素妍的心中如履薄冰，但她仍面不改色淡然道：“只要有伯

乐，我便是千里马。我从小到大没有输过，我遇到困难和挫折从来不放弃。”女人居高临下地一笑：“我的部门人员流动很大，每每试用期结束，就有三分之二的人被我开了，你不放弃吗？”素妍虽然被这么高的淘汰率震得玉腿颤抖，但她仍嘴硬道：“这正是我喜欢的挑战。”

扮“狼”成功。女人终于向素妍露出了难得的笑容，“你是一个聪明的女孩，我喜欢。好好干吧。”这个女人叫司咏，是销售部的一把手。

反将上司，巧过试用期。

第一天上班，素妍很隆重地把自己装扮了一次，精致的职业装外穿了一件时尚风衣。可是等她到公司才发现，在这幢四季恒温26℃的楼中，女同事们冬天都穿着薄丝袜、短呢裙子。她知道，这意味着自己抓住了做真正白领的机会，可四季穿裙子是需要钞票的，抗衡春秋冬三季的凛冽之风，除了高雅温暖的办公室，还要出入有私家车或坐的。素妍暗暗发狠，要在这里生根发芽。

司咏果真是一个喜欢“狼文化”的女人，老板拼命要业绩，司咏就可着劲地压任务，同事间暗自较劲，做司咏的下属，就像进了高压锅。生根要土壤，素妍本就是转行，靠自己的精明好不容易费劲挤进来，连立足都未稳，更甭提在偌大的北京城找到对口的客户。她每天傻傻地坐在办公桌前，看着同事们进进出出，听他们打电话跟进订单，羞急交加啊。她感到自己抱了一个光滑的“钱盒子”，虽然知道里面有金子，可就是从严丝合缝的外表找不出打开它的方法。有时，素妍放下身段去请教同事，他们则顾左右而言他，就是不吐“金盒子”上的那道缝在哪儿。虽然当初在司咏面前豪言壮语地说喜欢挑战，然而，经过一段时间的摸爬滚打，素妍越来越感到自信不足了。在这温度高，人情冷的办公室，唯一让素妍平衡的就是她精通计算机。无论司咏或其他同事计算机出了什么问题，只要叫一声“素妍”，她则立马就能搞定。凭着这手专长，连司咏给她的眼光都不那么刺人了。但一个月过去了，素妍的业绩还瘫痪在起跑线上，如若再不另谋良策，2个月后，她必将大败而退。

又是一个不眠之夜，素妍苦思冥想，终于想出了铤而走险的奇招，她不愿轻易扔掉老天送来的“金盒子”。

第二天，司咏的桌子上出现了素妍的辞呈。试用期的底薪相当丰厚，走的人都是被辞退的。司咏做了4年经理，向她主动交辞呈的还是头一次。“这不是

向我叫板吗？难道素妍找到了更高的去处？”没想到素妍的回答又是令她吃了一惊：“你说你专治无能症，可我觉得在你这里学不到东西。做销售重要的是谈判技巧，可我连见客户的机会都没有。我觉得公司太没人情味，我就像汪洋中的一条孤船。”素妍见司咏的脸色越来越不好看，便退身而出，到自己的办公桌收拾东西，准备走人。

少许，司咏把素妍叫进办公室，扔给她两张名片，并说：“他们都是有希望的客户，就看你的谈判本事如何了。”素妍长舒了一口气，反激将成功！这铤而走险的一步，是她根据司咏的乖张性格和“狼文化”作派设计的。这等女人感到自己强，就越发看不上柔顺的人，蔑视其没个性，但对精明之人却有几分惺惺相惜，恐怕当年她也是这样过来的吧。素妍今日的精明不羁正中司咏的情结。司咏给素妍的名片果然灵光，这两个客户本就有意，再加上素妍口吐莲花的谈判技巧和殷勤周到的服务，订单签下来并不吃力。素妍还通过这两个客户进入到“外企经理联谊会”等场合，令素妍收回一大堆有效的名片，试用期后是否留下来，早就不是素妍担忧的事了。

左右为难之时，耍起了两面三刀。

司咏的“狼文化”作派做事没得说，但做人却够戾了，用一句流行的官话叫：有才无德。她坐上高位，既因她才气出众，辅佐老板有功；又因她心狠手辣，挤掉一路起来的同仁。作为她的下属，忍受她的跋扈是少不了的。只是这跋扈越来越没限度了，她竟然向下属脸上摔报纸，或拿下属做替罪羊。老板当然知晓司咏的秉性，虽然惜才，却也想牵制一下她暴涨的脾气，于是派了一个副经理秦翎，一道主持大局。秦翎一来，就受到了司咏的挤兑，比如当着外人介绍秦翎是她的助手，闹得外人总不把她当回事，有事不与她对话，以为她真是司咏的秘书。

秦翎向老板抱怨司咏的跋扈，老板苦笑着说：“你说她跋扈，她说你无能，我无从判断你俩的是非，请证明给我看。”秦翎虽也是执掌一方的能人，但为人平和，颇得下属的好感。于是，暗暗联合下属联名反映司咏的劣行。当她问到素妍时，素妍沉吟半晌，说：“我是她一手选进来的，对她得有一个公正的评价。这样吧，明天我给你一个答复。”事后，素妍在心里盘算着跷跷板两头的分量，一阵沉思，总算有了万全之策。

翌日，素妍在秦翎组织的午餐会上愤慨而谈，大有誓灭司咏的派头，令秦翎和众多同事刮目相看。当晚，素妍加班到很晚，见无他人，便来到司咏的办公室，两人谈至午夜。原来，素妍做了双重间谍，耍起了两面三刀啊。

司、秦之战很快明朗，秦翎在两周后走人。素妍也因此赢得了司咏的好感，视她如姐妹，出国培训，特别奖金，甚至还暗示明年将提她做部门副经理。

素妍气壮如牛了，处处拿捏起副经理的派头，虽是同级，对同事却甚为刻薄，动辄指责或挖苦。一个被司咏欺压的同事离职，素妍当众教导：“你们以为司咏是谁啊？她是咱们的领导，她当然是对的。学着点吧，和领导对着干没好处的。”此话出口，众人咋舌。素妍知道有两个同事对自己有微词，再掂量这两个人业绩丝毫不比自己逊色，惟恐升职以后难以制服，于是不断在司咏耳边吹风，说两人如何对她有敌意，司咏哪里容得这等下属，找个借口，便把她们开了。

至此，人人都知道素妍是司咏的心腹，于是敬而远之。素妍倒并不介意与同事的关系，她想，等明年任命正式下来，不由得你们不服。

故伎重演，精明过人砸了自己的脚。

真是风水轮流转啊。新年刚过，素妍企盼升任副经理的消息迟迟没有，倒传出了司咏与客户合谋套公司现金的丑闻。

公司很快就派马舒过来担任部门经理。她原是公司另一个部门的副经理，外表看起来温婉娴雅，一副很有亲和力的样子。素妍暗自思忖，因为司咏的原因，她与同事们的关系比较紧张，想短时期内在马舒手下弄个副经理的位子，可能性不大。不过，素妍骨子里的“狼文化”让她不甘心，她转念一想何不趁马舒还没有熟悉部门业务，让她知道我是这里的大拿，得罪我可不是好玩的。看她一副柔顺的样子，能奈我何？如此一来，她就会像当初司咏一样用副经理的职位来拉拢我。于是，每每马舒发号施令，素妍就举旗反对。马舒的修养可真是绝了，不愠不火不恼不怒，只是微笑着在那里听素妍高谈阔论。素妍为自己的精明之举很是得意，感到自己的强劲之势镇住了马舒。

半年过去了，部门在马舒的领导下业绩飙升，马舒的位置坐稳了，也开始培养亲信，但不是素妍。素妍看在眼里，急在心头，直逼马舒：“如果不是司咏出事，我本该是部门副经理的，我想要更好的职位。”马舒莞尔一笑：“你和



司咏、秦翎之间的事情，我都听说了。我做人做事的原则是，充分挖掘个人潜力，大家精诚团结，创造最好的业绩，获得最大的报酬。而你呢，做人做事过于精明，与你合作，我没有安全感。对了，再告诉你，我有自己的做事方式，不需要你指点你们过去怎么样。”素妍听得脸红一阵白一阵，她真不相信自己就这么轻易被马舒击败了，少顷，露出不易让人察觉的狡黠一笑：何不把当年对付司咏的那一招再试试呢？她近于暴怒地说：“如果没有适当职位，我辞职！”“你递辞呈，我会签字的。”马舒笑得很优雅地告诉她。

素妍冲出办公室，想找人倾诉，然而一屋子的同事看她的眼光都很漠然。“告诉你们，明天我就不来了！”素妍抛出这句话时，多么希望同事们过来劝阻她留下来，同时更希望马舒能像当年司咏那样过来把她召回办公室，求她留下来啊。可她所有的希望从她故伎重演的那一刻，已经成了泡影。

素妍虽然离开了公司，可她富于戏剧性的职场经历，却反映了这样一个事实：职场打拼不必太精明。精明在人的潜意识里，其实是弱者的表现，真正的强者是不会把精明当成人生的生存哲学。所以，精明可能在战胜强敌的同时，也成为弱者作茧自缚的枷锁，当精明的枷锁牢牢地缠在脖子上时，我们也就会为自己的精明付出更多。

人活在这个世界上，许多时候应该大智若愚，谋的是长远，是抓大放小。当然，有时候，精明很可能也是一种谋略，但是，精明过了头非但不是谋略，反而会大大坏事。因此，恰到好处地处理好人际关系，用自身的团队精神和亲和力感染每个人，才是成长和双赢的捷径。



常在职场走，哪能不挨“黑”。不同的解读会给我们不一样的感受，与其认为上司让你“背黑锅”是欺负你，你会不好受；倒不如认为他是信任你，虽然事情还得那样，但内心的烦恼会不一样。如果你想增进与上司的关系，这倒是一个绝佳机会，最终获益的是自己。而且换个角度看，替上司背“黑锅”意味着在上司犯错时帮他维护权威，也是管理上司的一种途径。

苑婷蕾费尽口舌，总算说服男友陪她到北京游玩。整天陷身于职场，被工作压得连气都喘不过来，突然放飞的心情简直爽极了。到北京的第二天，她和男友正在长城上振臂高呼，体验着“好汉”的骄傲滋味，谁知，销售经理的电话不期而至，让她立马赶回公司。事发突然，匆忙之际，苑婷蕾竟把孝敬妈妈的礼物也落在了饭店。她觉得自己真是倒霉透了。

苑婷蕾现在就职的是一家营销公司，与她过去从事的职业截然不同，这也意味着她到新公司的客户资源等于零。因此，她初到公司时，看到同事拿到与客户签单时的那种春风得意的样子，真是又羡慕又心急。她在不断培养客户资源的同时，主动接下同事们丢弃的“老大难”客户。她凭自己的职场经验，先与这些客户做朋友，本着诚心、诚信、愉快的原则，三个月未出，便有不少客户陆续与她建立了良好的合作关系。半年之后，上海一家大公司的何总也终于被她坚忍不拔的毅力和诚挚的服务态度感化，口头达成了产品代理协议，不巧的是，何总临时出差，苑婷蕾便想借机休息几天，调整一下紧张的精神状态，等何总回来后马上签合同。

走进办公室，销售经理像接待贵宾一般，赶紧给苑婷蕾沏茶、削水果，苑婷蕾见销售经理这般殷勤，心里正堵得慌的情绪终于找着泄口，便像放“排炮”似的向经理扫过去。销售经理不气不恼，一个劲儿地赔着笑脸，等苑婷蕾说累了，销售经理才把急召她回来的原因告诉了她。原来，苑婷蕾走的那天，公司老总在与各部门经理讨论未来发展计划时，决定将产品代理价格上浮10%！苑婷蕾一听头就大了，“你有没有搞错啊，我刚刚搞定了一张大单，这可

是我整整跟了5个月，好不容易才从六七家竞争对手当中抢出来的，眼看着事情马上就可以成定局，公司却单方面要上浮代理价格，你让我怎么去向何总解释？公司、我个人还有什么信誉可言？这张大单，公司到底还要不要？”苑婷蕾越说越激动，销售经理却表现得比较冷静，他在对苑婷蕾的激动情绪表示理解的基础上，委婉地告诉苑婷蕾，老总希望她可以将公司的产品代理价格上浮决定，变成自己的工作责任。“什么意思？”苑婷蕾不解地问销售经理，接着惊讶地说，“你们是让我来帮公司逃避责任，帮你们背黑锅？这不可能！”苑婷蕾说着把新的价格单狠狠地拍在桌子上，销售经理当然理解苑婷蕾此时的心情，他站起来为苑婷蕾续了一点水，然后，语重心长地告诉她，苑婷蕾来公司时间不长，成长很快，工作也很敬业，销售业绩也很好。但团队需要的是整体的行动力、销售力、目标完成率，这就要求团队的每个成员之间互相取长补短，遇到突发事件时，能够责任共担。这次公司上浮产品代理价格，不是对苑婷蕾的客户不尊重，恰恰是公司不愿意失去她好不容易争取来的这个大客户。让苑婷蕾去何总那里谈，是希望她先把信息传递过去，并承担下来一部分客户的不理解，缓冲一下客户的反对情绪，只有客户的心情平静下来，公司才有进一步谈判的可能。

想必是销售经理的一番话起了作用，苑婷蕾的情绪稳了不少，她说：“我并不是一个怕承担责任的人，可我一想到每次踏进何总办公室的那扇门就心跳脚软。你们这样做，我的信誉肯定会在业内遭到危机，我今后怎么开展工作？”销售经理见苑婷蕾一时难以承受“背黑锅”的责任，便劝她回去好好琢磨一下，再答复他。

站在苑婷蕾个人的立场看，她跟了5个月，从竞争对手手中把客户争取过来，其中的艰辛是可以想象的；突然面临公司单方面上浮代理价格，对客户的伤害，影响到合作成功的担忧也是可以理解的；公司还要让她“背黑锅”，这更是令人发指的。然而，如果站在公司的整体利益上来看，又另当别论了。

无论是普通的销售人员，还是公司的销售经理，都必须做好随时随地充当“灭火队员”、“背黑锅”的准备。公司让苑婷蕾“背黑锅”，并没有她想象的那么严重——会给她的个人信誉带来什么危机。因为她还没有与何总正式签署合同，遭遇价格调整也是不得已而为之。作为销售员，对外的一言一行都代表公

司，并不仅代表某一个人，俗话说“大河无水小河干”，无论给谁打工，只要你替公司着想，替老板打算，公司好了，公司里的每个人都会从中得到稳定的收入和不断的提升，于公于私都有利。苑婷蕾业务做得好，除了个人的能力之外，团队的配合也是非常关键的因素，所以，出现好大喜功，把自己定位于团队功臣之列，或遭遇职场不如意时，就把自己择出责任区，都是非常不明智的做法。

因此，摊上要上司“背黑锅”的事，该挺身而出就得硬扛，这正是表现你自己的智慧和能力的机会。许多时候，上司一时有难，伸出你的援助之手，确实是应该的，这样可以确保上司和你建立起一种相互信任、相互尊重、相互依赖的积极、健康的工作关系，而且上司也是人，他的智慧、品格、能力、成熟程度等不一定强过你，他们总有需要下属弥补的缺陷，这是职场的通行惯例。苑婷蕾也别为此感到委屈，她仅仅是分担了责任的问题，相信勇于挺身而出，更能显示她的智慧和能力。

不过，当你知道上司的意图后，先别激动、急躁，甚至发怒，尽量控制情绪，推心置腹地与上司谈一谈你的难处，为此付出的努力，对客户的利益、情感的伤害等，让上司对你这种敢于“背黑锅”的牺牲精神有一个公正的说法。

当然，并不是所有的“黑锅”你都得替上司背。在你准备为公司“背黑锅”之前，一定得客观地搞清这种责任的性质，不可随便答应，以免后患，对责任重大的事件，做之前要想清需要承担的后果，不能什么事都无条件地承担。类似这三个方面的“黑锅”千万不能背：一是责任重大的事故锅，二是违法乱纪的嫌疑锅，三是话题敏感的隐私锅。

改变一个人的人生观，往往像改变一个人的鼻子一样困难，它们都处于核心地位：一个处在脸的中央，一个处在性格的中心。因此，汪国真说：“一个人没有个性，便失去了自己。生活之中，适当地改变自己的个性不是为了赶‘时髦’，而是为了自我的完善，恰恰在这一点上，有一些人常常本末倒置。”

我们处在一个浮躁时代，把自己当回事的人太多，每个人都极力想突出自己，以自我为中心，毫不隐讳地彰显个性。有个性固然很好，太个性就锋芒毕露，而其后果，要么就自渐形秽，要么就遭其反噬。

文谟踏入职场之初，正逢二十有三青春年华，意气风发，朝气蓬勃，新生代大学生的陋习一样不落，心比天高，眼高手低，一心想着如何向众人展现优秀全能的自我。

大抵是因为摊上了个能力强的老板，于是作为近朱者赤的下属，文谟飘飘然地以为触摸到了上帝的衣袖，形象瞬间高大威猛起来。

凡是各类材料或总结，一丝不苟，妄以为标准到每一个标点符号都能应用为当代文学典范；凡是各种同事关系，滴水不漏，幻想着强悍到直逼卡耐基人生哲学；凡是各项工作任务，尽善尽美，自比21世纪人类行为模式的标准楷模。

只可叹往往事与愿违。上交老板过目的材料总结，溜了一圈回到文谟手里，意外地发现早就被修改得面目全非，不可思议到恨不得就地刨坑把自己活埋了，将之列入人生十大污点之首；同事之间有任何风吹草动，以为可以泰然处之，置身事外，不想某日舌头跑得比大脑快，出言不慎，追悔莫及，只怕着同事怀恨在心，夜夜惊梦，不得安生；事前细致到分毫不差的会议计划，以为万无一失，却总经不起实践的考验，焦头烂额于拼命弥补漏洞，羞愧难当。虽然会议早已收场，文谟却还在那一遍又一遍地用沮丧谢幕。

时间久了，干练之姿不见起色，挫败之情堆积成山，料想之中的职场骁将久不见踪影，一个鸡零狗碎狼狈不堪的职场小百姓倒是日渐生动。

终于在一个大冷天里，隐忍了很久的抑郁有如维苏威火山般瞬间爆发，前一秒钟眼前晃着的是眼冒青光，愤怒至极的上司，后一秒钟是文谟抱着成堆急需修改却不得要领的会议材料坐在一边暗自落泪。眼角的泪水还没擦干，同事的责问电话追踪而至。文谟扪心自问，与他平日相交甚密，不想如今一并列入怀疑对象，只得感叹人生无趣，度日如年。雪上加霜的是，不久前的考试结果网上公布，在这个没有隐私的年代里，文谟那本该顺利过关却最终被证明为惨不忍睹的分数被赤裸裸地曝光于大庭广众之下，惊动得大老板亲自前来责难。

人生大抵如此。一如张爱玲说的，总是充满了无数噬咬人的小烦恼，越是一切本该在掌控中的笃定，局势却越发离奇到出乎意料。也许有时候不忍面对的，是始终无法承认自己能力不足的现实，被挫败得久了，不免心灰意冷，自艾自怨。自比笨鸟，乱飞乱撞，总该能飞到终点吧。

每一份工作总结，费力赶工，只尽力，不求尽美；每次业务考试，分数、名次都不再重要，他告诉自己哪怕丁点收获都是成功；每一项会议计划，悉心求教同事，按章实施，一时不慎出诸多意料之外的突发事件，无论是灰头土脸，还是兵荒马乱，只要最终都能够妥善处理，这样的狼狈不堪，也算是一场生动的教训；每一场同事关系，能够坦然相处，问心无愧便是，就不怕人前人后的闲言碎语。

只是日子过着过着，职场骁将的身影虽日渐远行，这不甚优秀也不甚全能的小职员生活却越发生动充实，不再有超出能力范围的期望，就不会有意料之中的失望。

也许生活正是这样，自恃甚高，难免挫败沮丧，会发现很多东西自己都没能拥有。放低一点自己的姿态和位置，才会明白很多东西可以一点一滴牢牢掌握在自己手里，才不会为这样那样的小错误小失误所纠结；才会在那些错误选择里学到经验教训，才会看见更多自己放弃和忽视的幸福美好。

那天，文谟和上司同吃便饭，仗着校友兼师弟的身份，忍不住抱怨：这工作越做越乱，事情越来越多，怕是能力有限，才总是疲于奔命，无力应付。上司笑，只说，有些事，自己尽力便好。

是啊，很多事情，尽力就好，努力就好。沿途的风景已然很美，就不必计

较那些细枝末节无伤大雅的结局。无懈可击，能力超强，很多四个字的词组固然流光溢彩，可也总不过是二十岁时候的一场笑话，远不如勤奋、努力之类的品质，来得朴实无华。

看轻一点自己，反而会收获到更多，哪怕卑微如尘又如何，一样能在尘埃里开出花来。那是不是就不拿自己当人了呢？也不是。不当回事，是让我们自己的心态平静一些，凡事看淡一些，并不是说已经屈居人下还沾沾自喜，甚至自甘堕落。标题中的“太”是一个限定性的词，就是应该当回事，只是不要过了头。连曹操都慨叹“譬如朝露，去日苦多”，历经百战的他总比我们更有见地吧！去日苦多，就该更好地珍惜生命，珍惜现在和将来。既然到这世上来一回，就不要枉走这一遭，没有穷奢极欲的本钱，做个淡泊的山人也不赖。

对于职场上的新手来说，最苦恼的事情莫过于遇到了一位处处吹毛求疵的上司，他的批评足以令你感到无地自容、信心动摇、意志崩溃，认为自己真的是一无是处，感到工作就是一种让人坠入深渊的苦差事，随时担心自己会行差踏错，无端招致上司的一场辱骂。如果你的上司是这样的人物，也不要把事情想象得如此天昏地暗、无出头之日，你依然有很多解决的办法呀。

连几日来，童阳一直在为了一份把一个普通的信托产品用文字包装成金融创新的报告而绞尽脑汁，并因此占用了大量的业余时间，甚至睡觉时间。

在写作的过程中，童阳突然觉得自己跟华尔街的投行在干同样类型的工作。投行是把没人要的金融资产包上一个华丽的外壳，而他则是把一个没有任何创意性的金融产品在总结报告中描述成一个划时代的伟大创新。当然，目的是有着本质的不同——投行包装产品是为了卖个好价钱，而他的努力，仅仅是为了满足一个吹毛求疵、自以为是的“砖家”——童阳的上司——自我欣赏、进而向别人吹嘘自己工作成绩的需要。

在这个炼狱般的“精益求精”过程中，前几稿都因为写得太实在了，而受到上司的猛烈批评，每次都顺道质疑他的智商和母校的教育水平，并给出了无数“不专业”的评语——仅仅因为没有贴上大堆的专业名词，而语言风格又不符合上司的习惯。有几次实在觉得这位上司的意见太不专业，于是就分辩了几句，结果就像踩到了狗尾巴——引来一顿狂吠。

没办法，谁让人家是上司呢。童阳就这样来来回回修改，然后发现自己似乎对这种“不专业”的批评耐受性越来越强，就像练武之人的抗击打训练，不同的是练武之人是主动为之，而童阳是被动接受。他突然顿悟了刚到这个单位时老同志（不是年龄老）口中常提到的一个词“meek”（逆来顺受），不禁心窃喜之，终于领悟到工作文化真谛了。

遇到这种情况不要气恼也不要悲观，首先你不要怀疑自己的办事能力和工作水平，必须客观公正地分析出你与上司相处不愉快的原因，也许问题并不一定出在自己的身上。因为职场中每个人都有不同的处事方式，上司的意见未必全对，但你必须将自己的一腔不满化为尊重，尽管你多么不愿意遵照上司的指示，也不可与他发生冲突，令彼此的关系日趋恶化。与其绞尽脑汁改变上司的性格、处事方法、待人方式乃至决策，不如学习遵从他的指示圆满完成工作任务。既然他是你的上司，除非你打算辞职不干，否则别无选择，必须配合他。当然，这并不是表示你不能与上司讨论所持的不同观点，而是承认他有最后的决策权。其实，每一个上司都是希望工作顺利进行，用最少的财力、物力完成任务，所以有时可能的确是职员本身的效力未如人意，上司才会发出怨言。他既然能做到这个职位，自然有他的长处与才华，因此，有时下属也不可仇视他爱吹毛求疵的习惯，与上司故意抬杠。



每个人都希望自己能在职场迅速脱颖而出，为将来成就一番事业奠定基石。当有一天听到升职的消息，无不激情飞扬、欣喜万分。殚精竭虑、勤奋苦干的付出终于得到回报，如履薄冰的日子又多了一份保障，辉煌的事业发展正在向你招手，你感到成功的目标离你越来越近了。于是，暗下决心再接再厉，再攀新高。

然而，当你信心百倍、豪情万丈地投入新的工作岗位时，蓦然发现，各种意想不到的问题，林林总总的麻烦，重新建立的人际关系，就连几天前还得心应手的工作也跟着闹起别扭来了。

面对这些突如其来的问题和麻烦，你感到自己正在一步步进入难以摆脱的困境，此时的你把所有的感叹汇成一句话：我该怎么办呢？

施珂27岁就做了房地产公司的销售主管。他升职后，许多同事和朋友或直接或委婉地关心他说，做主管了，得有领导风范，不要事事亲力亲为。他们的话虽然有一定道理，但要施珂像别人那样对部下颐指气使、指手画脚，他做不到。因此，他一如既往地“战斗”在一线，从策划营销方案到走向人群密集的商业街发宣传单，从接待客户咨询到带领客户看各个楼盘的户型，再从考核职员业绩到分享成功经验等等。由此可以想象，施珂的工作量比别人多很多倍，一天下来经常是累得腰酸背痛。不过，只要施珂一想到，他随时用自己的实干形象去影响他所带领的团队，将来他的团队一定是公司一流的团队，所有的苦和累也就认了。

然而，渐渐地，施珂发现问题来了：他对职员们帮得越多、示范得越多、关心得越勤，他们的情绪越不大对劲。

有一次，施珂从老总办公室回来，见一对男女客户正在看公司一幢新开楼盘的促销方案，职员晓妍站在一旁等他们提问。他走了过去，主动与他们打过招呼后，很仔细地介绍了这幢新楼盘的情况。事后，施珂告诉晓妍：“接待客户得主动出击，不能出现冷场。”晓妍解释说：“客户要看我们的促销方案，我

刚刚把方案递给客户，你就过来了……”他见晓妍委屈的样子，便打断她的话，说：“好了，你不用解释了，你要知道，我这样做是在帮你，懂吗？”之后几次，施珂竟听到职员们私下里议论，“什么主管啊，我看倒像一个监工”、“有本事啊，就把销售部的任务都拿下，咱们走人”、“既然是人家升职了，自然就不相信我们的能力哩”等等，他听得真是浑身发凉，委屈得连眼泪都快流下来了。施珂真不明白，他这样辛辛苦苦地打拼，还不是想让大家跟着他，将来业绩大点，收入多一些吗？难道他一心为大家着想，错了吗？

升职，本身就是公司老总对员工工作能力和敬业精神的认可和嘉奖。但往往也会导致他们过于相信自己的业务水平和技能，对下属工作的能力总是不放心。于是，每件事情都想面面俱到，每个环节都想亲力亲为，或者事无巨细地关心询问，结果不但加重了自己的工作量，而且还费力不讨好。比如施珂遇到晓妍接待客户时，本来是主客之间很自然的短暂“无语”，在他看来就是冷场，而且不放心地做了晓妍应该做的事，尽管施珂对晓妍说“我这样做是在帮你”，但在晓妍看来，这种行为是对她水平和能力的否定。因此，升职后，如果事事都亲力亲为，在下属们看来，就是自己不被上司信任，集体上下形成不了良性的互动和参与，久而久之，主管会不堪重负，下属也会因此失去工作的积极性。

其实，主管的主要职责是对本部门的工作进行宏观管理，对各项工作进行督办，对各个业绩环节检查指导。如果主管什么事都亲力亲为，就没有精力和时间研究大局，所以升职后首先得学会尽快进入领导角色，做主管该做的事。同时，要信任下属，学会放手。主管应该对下属的工作随时检查督导，但并不是要你包办、代办，包办、代办越多，越说明你不信任下属，只有充分信任他们，放手让他们干，才能带出一流的团队。

要成功，就需要朋友；要取得巨大成功，就需要竞争对手。

许多人都把竞争对手视为心腹大患，是异己，是眼中钉、肉中刺，恨不得马上除之而后快。其实，只要反过来仔细想一想，便会发现拥有一个强劲的对手，让你时刻有危机感，就会激发你更加旺盛的精神和斗志，让你不得不奋发图强、不得不革故鼎新、不得不锐意进取，否则，就只有等着被吞并、被替代、被淘汰。因此，成功的职场精英们感言：善待竞争对手是福！

麦琪刚到公司时，老总让她配合慧敏共同主持策划部工作。慧敏比麦琪早半年进公司，名牌大学毕业，理论知识比麦琪这个实战派棒。老总把她们放在一个部门，显然只是权宜之计，麦琪琢磨有三个用意：一是她们独立主管这个部门的条件都不成熟，让她俩发挥各自的优势，实行优势互补；二是锻炼她们的竞争能力，在竞争中崭露头角；三是考察她们的团队精神，看谁将来更适合做这个部门的主管。

麦琪摸准了老总的脉，便与慧敏商量实行内部分工，慧敏负责文案策划、编审、录入等内部工作，麦琪则一门心思开拓市场。可慧敏非常不友好，她认定麦琪是来抢她位置的，不仅背地里与同事说麦琪的坏话，而且工作也不配合，有几次甚至公开发表侮辱麦琪的意见。当然，麦琪不会与她计较，但这种发展势头相当不好。

麦琪想，得想办法让慧敏喜欢她。

但是，要让一个明显对麦琪表现出“敌意”的竞争对手喜欢她，难度是非常大的，她该怎么做呢？给慧敏一点好处？这当然不行，因为这样做只有两种可能：一是让慧敏看扁她的人格和品行，二是慧敏断然不领情，她陷入自取其辱的尴尬窘境。于是，麦琪想了一个正好相反的办法，请求慧敏帮忙！

那天下班后，麦琪对慧敏说：“我想请你帮个忙，不知你愿不愿意？”一向心高气傲的慧敏突然变得温和多了，但语气还是有些生硬：“客气了，我能帮什么呀？”麦琪非常诚恳地说：“我准备自修传媒专业，想请你当我的辅导

老师，行吗？”慧敏表情不大自然了，她说：“你是挖苦我，还是讽刺我？谁不知道你是公司的主力，我哪有资格做你的老师啊？”麦琪说：“你别误会，我是认真的。你是中媒大的高材生，我很敬佩你的学识，请不要拒绝我，好吗？”

第二天上班时，慧敏见麦琪时的表情阳光多了，不过，对麦琪的请求，她再次推诿。麦琪理解慧敏的复杂心情，她是用这种方式在试探麦琪的诚意。于是，麦琪趁同事都在场，把刚做的一个销售方案递给她：“麻烦你修改一下，好吗？”慧敏和同事们的惊讶全在麦琪的意料之中。就这样，麦琪打消了慧敏心中的疑虑，她愉快地接受了麦琪的请求。

从此，慧敏对麦琪的态度很友好，她们经常在一起商量工作，把策划部搞得风生水起。老总非常满意，在任命慧敏为策划主管的同时，安排麦琪到美国商学院进修。分手的时候，慧敏竟像难分难舍的朋友一样。

麦琪作为老总破格选拔的人才被安排到策划部与慧敏共同主持工作，无论从哪个角度讲，对慧敏都是一种竞争威胁。当自己的利益和地位受到外来势力威胁的时候，任何人都首先会表现出防御的本能和敌视心理，因此，在工作中不配合，背后搞小动作，这是人性弱点的表现——也是职场竞争的必然。然而，这种局面是聪明的麦琪所不愿看到的。于是，她运用请求慧敏帮忙的方式，主动向她“示弱”，从而实现了友好相处，携手发展的结局。

竞争其实是一种友谊，在对手的帮助下，提高你自己的聪明才智。当然，职场竞争并不是盲目竞争，而是有策略、充满人性的赢得胜局。美国哈佛大学鲁菲尔说：“与人竞争重在让对手产生自尊感。”当你请对方帮忙时，能使他觉得自己很重要，进而赢得友谊与合作。麦琪的竞争策略恰恰就选中了这一点，因此，当她开始向慧敏提出帮忙时，慧敏说什么也不会相信：她怎么可能向我示弱呢？一旦她知道麦琪的确出自诚意，内心那种渴望被人赏识、才能被人尊重的需要就得到了较大满足，于是心中的“敌意”便会渐渐消失，并愿意尽一切努力去帮助别人。

在竞争中真诚地表示对对方的感谢和欣赏能收到意料之外的效果。当然，这种欣赏和那种违心的讨好不一样，也不同于阿谀奉承。在与对手交往的过程中，不能耍阴谋诡计，要出自真诚，这是获得成功必不可少的条件。

一只狮子和一只野狼同时发现了一只小鹿，于是商量共同去追捕那只小鹿。它们配合得很默契，当野狼把小鹿扑倒后，狮子便上前一口把小鹿咬死。这时狮子起了贪念，不想和狼共同分享这只小鹿，想把狼咬死。狼拼命抵抗，后来狼虽然被狮子咬死了，但狮子自己也受了重伤，无法享受美味。如果狮子不起贪心，和狼共享那只小鹿，那不就皆大欢喜了吗？这个故事告诉我们，在竞争近乎残酷的职场，有时候也需要与竞争对手精诚团结，结成风险共担、利益共享的同盟，彼此才能很好地享受胜利的果实。

紫晨是去年加盟这家中英合资公司的，公司规模大，福利待遇也挺不错的，尤其是那款“任何一个部门，连续2年业绩第一，员工免费送到英国本部进修1年”的待遇，很具诱惑力。他发现每个部门的主管都暗暗憋着一股劲，想享受这个优厚的待遇。紫晨私下向几个元老级的同事打听，公司这种制度存在3年了，竟没有一个主管实现这个梦想，主要原因当然是没有一个部门能够连续2年拿第一。怎么会这样呢？同事们表情诡异地告诉紫晨，时间长了自然就明白了。

原来，各个部门的主管都竭力想争取出国培训，又都怕竞争对手突破2年这道防线，所以往往有哪个部门这年拿了第一，下一年度其他部门就联合辅助另一个部门拿第一。显然，这种内耗非常不利，如果这种工作氛围不改变，大家的工作能力不但会萎缩，而且还会滋生一些不良心态。

紫晨是人力资源部的主管，也就是负责“猎鹰”的。他来的这一年，销售部熙萌拿了公司第一，他便对熙萌说：“好好努力吧，我支持你，争取明年出国培训。”熙萌以为紫晨不过是逗她开心，说说而已。一周后的一天，紫晨把刚猎到的一个销售干将派给了熙萌。起初，她并没在意，没成想，这哥们挺争气的，2个月后，他的销售业绩在本部门拿到第一。这下，熙萌既感激又迷惑地问紫晨：“你我可是竞争对手，我多一份成绩，你可就少一份希望啊，你为什么还要帮呢？”紫晨说：“道理非常简单啊，帮人就是帮己。”紫晨还告诉她，

公司制订的出国培训制度，是为了激励大家，激发主管们的能量，可各部门主管都怕别人享受这种待遇，于是，人的嫉妒本性便跳出来，驱使主管们暗地里相互拆台。这就是优厚的制度出台了这么久，却没有一个主管出国培训的原因。不错，职场竞争在许多人看来就是看不见的、你死我活的“战斗”，但现代的职场竞争不仅需要智商，更需要情商，如果我们能把竞争对手当成自己的同盟，相互精诚团结，把业绩做上去了，大家不仅可以轮流着出国培训，而且自己的智慧和才能也都得到较快发展，何乐而不为呢？紫晨的一番话，感动得熙萌热泪盈眶。后来，他又连续为熙萌“猎”了5个干将，而且个顶个的棒。这一年熙萌的业绩终于又拿了公司第一，实现了公司出国培训计划零的突破。

熙萌出国培训后，时刻没忘紫晨曾经对她的帮助，半年后，她回国陈述培训收获时，将刚从英国诺丁汉商学院毕业的安妮娜介绍给紫晨，这个“洋兵”的到来，对紫晨的工作的确是如虎添翼，她用西方人的思维方式猎取人才，不断为各部门锦上添花。紫晨也因此破例于第二年出国参加培训。

身在职场，每个人都希望自己能够做出骄人的成绩，获得老板的赏识，并有丰富的待遇回报。要实现这一目标，除了自身的努力之外，还有很重要的一点，就是团队的团结和辅助。要做到这一点，仅有智商是不够的，还必须充分发挥情商的作用。紫晨到公司不久，发现部门主管之间明显暴露出来的人性弱点之后，不是同流合污，而是身体力行，紧紧团结竞争对手，诚心诚意帮助竞争对手，视他们为自己的“同盟军”，既表现了自己的人格魅力，也显示了他的处世品质，正如他所说“帮人就是帮己”，他帮竞争对手实现了出国梦想，后来，他也得到丰厚的回报。

能把竞争对手变成自己同盟，于人于己都有好处。如果你人际关系好，在工作竞争中会明显占有优势，别人不仅会支持你的工作，还会处处为你着想，处处维护你的利益，这对你成就事业而言，无疑是难得的基础。

在动物界中，狼其实是一种讲“义气”的动物，狼群历来就懂得合作创造双赢，比如狼和秃鹫就是一对很好的搭档。狼和秃鹫都吃动物的腐肉，但狼在陆地上活动，用眼睛所看到的范围有限。秃鹫可以在高空飞翔，它们观察的范围就比较大，这样就容易发现动物的尸体，但是它们却不能撕开动物厚重的皮毛。所以，秃鹫就会找狼来帮忙，秃鹫把狼引领到动物尸体前，狼撕开动物的皮毛，而秃鹫和狼就可以共同享用可口的食物了。在狼的世界里，单赢不是赢，只有双赢双利才是真正的赢。战争的至高境界是和平，竞争的至高境界是合作。一个职场人在进入职场伊始，就应当力求这样的结果。“互利互惠”才能“双赢”，这是与竞争对手寻求共同利益的最好办法，如果你有机会比竞争对手获得更大的重任，一定要向狼学习，让竞争对手成为你的助手。

轻扬进电视台已有4个年头了，五一大假之后，台里领导透出消息，文艺部主任将公开竞选，轻扬日夜加紧备选。

轻扬和文艺部的心哲将进行最后角逐。心哲是一个很有发展潜力的女孩，思维活跃，看问题比较敏锐，她在地方电视台干过，有一定的工作经验，应该说，她们是棋逢对手了。但心哲进这家电视台才1年，对这座国际大都市还缺乏足够的了解，因此轻扬幸运地胜出。

轻扬没有得意忘形，迅速着手实施文艺部的发展策略。可是，她得到一个不好的消息：心哲准备辞职走人，原因一是担心将来在轻扬手下工作，没有好日子过；二是没有颜面再待在文艺部。轻扬非常理解心哲的心情，可她也太小瞧轻扬的为人了，轻扬还没那么小气呢。恰在这时，台里组织预防艾滋病“红丝带”活动，这是一个挑战性强、对人类对社会具有深远意义的重大选题。自己和心哲都是最佳人选，轻扬去当然最合适，但如果这样岂不正应验了心哲的担忧，加速她离去的决心了？如果派她去，万一她从中耍点手段，轻扬这新官上任的第一把火，岂不被她灭了？



第二天，台里正式通知心哲：马上准备参加这项重大活动，而且被任命为首席记者。明眼人一看就知道这是轻扬从中做了“手脚”，轻扬从心哲接到通知时的表情中读出了她复杂的心理：有惊讶、有迷惑、有激动还有感激。这些都是轻扬意料中的事。

在心哲准备辞职又犹豫不决的节骨眼上，轻扬把这个重大任务交给她，既是对她的充分信任，也是对她能力的充分肯定，更是将来轻扬会重用她的一个信号。她是一个明白人，无论她辞职到哪里一切都得从头来，与其在一个新环境重新建立人际关系，何不与轻扬联手，更容易脱颖而出？当然，所有这一切都得取决于轻扬的态度。

如果轻扬不让心哲来担任这次重大选题的首席记者，她可能得走人，那对轻扬肯定是一大损失。心哲在整个部里最有实力，工作能力很强，又有一定的威望。即使退一步说，她不辞职，对轻扬的工作影响也非常大。部门里从此会形成以心哲和轻扬为中心的两个派系，有了这样一个对峙的小团体，工作还怎么开展？轻扬的目标就是把这个部门搞得更出色，取得更大的成绩，而不是打击她的对手。轻扬只有让这个部门的人同心协力，她才能做得更好，才能有更大的发展。

轻扬这样做果然很管用，心哲不负她的厚望，把这次活动搞得轰轰烈烈，社会反响很好。1年后，轻扬升职了，心哲也顺利接任了文艺部主任，遂了她的愿。

一个人的智慧虽然是无限的，但能够开发的部分还是有限的，一个人的价值判断、人生经验由于受到环境的影响会呈现出不足之处，此外，一个人的专长也只可能有一两种，当面对复杂的社会环境、挑战性的工作时，这些基本条件就不够用了。因此，谁善于借用别人的智慧，谁就能够取得较大的成绩，或成就一番事业。轻扬正是深刻地认识到这一点。面对自己的竞争对手，许多人都会认为将来合作肯定不愉快，只有除之而后快。但在轻扬眼里，她更看重的是心哲的才，因为心哲既然可以与自己抗衡，她的水平、能力肯定与自己不相上下，是等待自己挖掘的一笔财富。因此，她对心哲委以重任，不仅留下心哲的人，也留下心哲的心。最终两人都有了较好的事业发展平台。



在现代职场中，无论你是经理，还是中、下级主管人员，如果你善于借用别人的智慧、能力，就会很容易使自己获得成功。会不会借用别人的智慧和能力，就要看你能不能让竞争对手有一种被器重的感觉，如果你能以诚相待，他就加倍报答你的知遇之恩。竞争对手有这种感觉，其他人还能说什么呢？

## 第四章

# 情感中那些幽幽怨怨的事儿

---



美惠是那种很爱学习的女孩，26岁便获得硕士学位，但在感情上比较稚嫩，好不容易谈了一场恋爱，半年不到便遭遇铩羽，她备感失败，弄得自信全无。

半年前，美惠应邀参加朋友的聚会。她姣好的姿色、高雅的气质、婷婷玉立的身材一下子吸引了几个男人的眼球。一阵寒暄过后，美惠随便拣了一个位子坐下来。这时，一个男人挤到她身边并向她递过自己的名片。他叫慧新，是一家公司的经理，他见美惠清纯可爱，大献殷勤之能事，果然，美惠很快就喜欢上了这个健谈的帅哥。

美惠的恋爱经验不足，每次约会虽然一直拘谨矜持，但经不住慧新的火热攻势，总能让他达到自己的目的。当然，她始终把持着自己的底线：不轻易交出自己。

他们恋爱的第3个月，慧新在电话里问美惠，想不想到鼓浪屿去玩？美惠早想出去透透气，哪有不想的。晚上，在宾馆休息时，慧新吞吞吐吐地对美惠说，为了节约开支，他只开了一个房间，并一再保证，绝不做她不愿意的事。美惠见慧新说得合情合理又信誓旦旦，只好由着他这么安排。这一晚，美惠睡得很不踏实，但慧新还算个正人君子，果真没有对她造次。

不久，美惠的公司组织职工旅游，她主动邀请慧新一起出行。沉醉于爱情中的人，总想找机会在一起。晚上，美惠趁房间同事外出之机约慧新过来，借着灯光，美惠发现慧新表情比较犹豫，以为他害怕别人看到，甚至认为他是小小的装一下，没想到美惠的这一举动后来竟让慧新感到“她举止有些轻浮”。

随后的一段时间，慧新对美惠的热情降了一些，但美惠觉得通过前一段时间的观察，认为慧新是个靠谱的人，她开始对慧新信任了，于是很在乎与他交往的状态。比如在意慧新是不是每天给她打电话，在意见到慧新时她的穿着和打扮。然而没多久，慧新就开始慢慢冷落美惠，先是电话少了，以前一天一个，美惠不打他会打来，后来五天可能才有一个；再后来，慧新开始在他朋友

面前说他们只是朋友。直到有一天，慧新对美惠说，他们俩的性格不合适，还是做朋友吧。美惠感到自己被耍了，质问他：“你当初追求我时，为什么不说我俩不合适啊？是不是玩腻想换新的啊？”慧新很直接，他说：“可能这是男人的共性吧，追求时会很兴奋，觉得快要追到手了就会不自觉的懈怠吧。”美惠很生气，给了他一句咒骂便了断了这段情缘。可美惠实在想不通，自己全身心地投入，怎么会落到这个结果？

美惠的这次恋爱失败，恐怕是她没掌握好绽放自己的节奏和季节。

女人要在男人面前委婉地绽放自己，如同他等待了好久的玫瑰在某一天哗然绽放，那种感觉就是满腔的激情被高高挑起，求之不得，欲罢不能，谓之调情。过早绽放自己就等于是挑逗，过迟绽放自己则会凋零。须知，调情就是摆出姿态让男人“急不可耐”。调情是诱惑男人主动，挑逗是女人直接行动，光是脑袋想想，也知道哪一种更能吸引男人。怎么说呢，虽然男人骨子里都喜欢热情一点的女人，但是无论进化得看起来多文明的男人，骨子里都是大男子主义。如果你在恋爱初期就主动投怀送抱，男人肯定会觉得这女人得手太容易。一旦你让男人觉得得手容易，导致的后果会很明显。在他心里，你=情史丰富+容易被其他男人诱惑+失去捕获的兴趣。

至此，美惠应该明白，失去像慧新这样的男人值与不值了。一个已经不属于你的男人，就没必要花时间研究他的性格、喜好，这简直是浪费青春。

好了，美惠们，别灰心了。第一次恋爱，谁都拿捏不准恋爱的节奏。下一次，你们总会遇到更好的爱情。

左岸怎么也想不明白，他一直比较欣赏那种柔情似水的女人，可从小到大、从暗恋的第一个女生到谈的第一个女朋友，他却与“野蛮女友”结下不解之缘。

左岸暗恋的第一个女生，是小学五年级的班级生活委员，虽然他在那个年龄纯属于小屁孩，根本就不懂男女之事。某天，女同学让一个本该值日的男生擦黑板，那厮耍赖，她竟抓起讲台上的一盒粉笔向对方扔了过去，粉笔盒非常准确地碰在那厮的脸上，顿时粉笔夹杂着粉笔灰让那厮眼里、嘴里、脸上满是白粉，那厮蹲在地上大哭小叫着“我眼睛被打瞎了，看不见了，疼死我了。”左岸立刻被折服了，认为这个女生太有个性了。长大后，左岸也喜欢有点个性的女人。第一个真正意义上的女友叫紫妍，她的性格很像当年的那个女同学。左岸第一次领教紫妍的道行是在一次朋友聚会上，当时左岸喝了点酒，守在卫生间过道里等紫妍出来。紫妍出来时，左岸见四下无人，扑过去抱着紫妍就要亲吻，岂料，紫妍抬手就给了左岸一耳光，左岸只感到眼冒金光，酒一下子清醒了。看着紫妍离去的背影，摸着自己火辣辣的脸庞，左岸告诫自己不能在这姑娘身上随便造次。不过，造次的事件再没有发生过，但惹她生气后遇到野蛮袭击的事件又发生过多次，为了生命安全，左岸还是和她分手了。

第二个女友俊乔倒是没紫妍那么威猛，但她的占有欲很强，而左岸又常对别的女性怜香惜玉，所以他们之间因为她的嫉妒而冲突不断。

最近一次冲突发生在今年七月，左岸出差了一段时间，回来后又赶上公司要开团拜会，所以没有马上去找她，但是在电话里告诉了俊乔他在哪个酒店。俊乔心里还是有些淡淡的不爽，便找到那家酒店，等到了酒店她才发现不知左岸在哪个厅，便打电话想让左岸出来接她。也许是因为环境嘈杂，俊乔连拨了几次电话左岸都没有接听。俊乔的不爽达到极致，决意在大厅等到他出来，看看是哪个美眉勾走了他，胆敢拒接她的电话。直到晚上10点多，左岸才和几个同事走出大门，还特意和一个女同事拥抱了一下作为告别。等左岸走到停车

的地点，发现俊乔已经守在了那里。显然，拥抱那一幕她是看到了，劈头盖脸对他就是一顿骂，左岸害怕在公共场所让同事欣赏到这一幕，赶紧边哄边把她扶上车，一路上，她还是大喊大叫，大骂左岸，同时不断用手掐他的大腿、胳膊，左岸虽然感到很疼，但只能忍着，还得陪着笑脸。

为什么现在的女人充满暴力色彩？这就像过去的女人大门不出二门不迈或者笑不露齿一样。现代社会正向着一个多极化、多元化的方向发展，会带来许多颠覆传统思维、观念和行为的变化，加之现如今女权色彩的盛行，想想类似于《我的野蛮女友》等影片为大众灌输的思想，使得女人在各种领域“扬眉吐气”。一项研究表明，有12.1%的女性和11.3%的男性，曾经在过去的一年中对配偶实施过暴力行为，显然，女人比男人更胜一筹。

不过，即使这样也不能成为容忍女友“野蛮”的理由。

不要默许对方的暴力行为。男人们不要因为怕丢面子而纵容女友的打骂，你可以心平气和地告诉她：“亲爱的，你别打我了行吗？我疼。”很多男人在遭受女方暴力时，选择默默忍受，通常纹丝不动，但其实心里是有苦不愿说。殊不知，这样的行径会被女人误读成默许或者无所谓，她便会继续将暴力作为地位的显示或是被爱的表现。久而久之，她们必越打越凶越上瘾，变本加厉。男人们，你们真的不在乎女友的打骂吗？认为这样是疼爱女友吗？其实错了，你们表现的大度只是一时的，容忍到一定程度也会爆发，到时候便一发不可收拾，所以为了预防那一天的到来，就将此行为早日扼杀掉吧！

切莫以牙还牙。与过度容忍的男人相反的是那些觉得女人动手就一定要还手的男人，还有种男人可能会选择另一种“暴力”形式，指着鼻子骂脏话、威胁恐吓对方等，这一切让暴力彻底展现。这是最不可取的方法，女友打你其实并无恶意，有时候可能只是撒撒娇。虽然女人在暴力频率方面不甘示弱，但她们的威力却远不及男人。男人的暴力总是会给女人带来危险甚至悲剧，而女人的暴力带来的似乎只是皮肉之伤，或者说更多的是对男人自尊的伤害，千万不可以暴制暴。

以理性的方式解决暴力。男人可以明确告诉女友，暴力有损于两人的情感和未来，对男人的自尊心是极大的伤害，也是对女性气质的终极亵渎。必要

时，男人可以明确告知女友，暴力再次发生时，有可能得到的惩罚：例如男人会拂袖而去、使双方感情降温等等。当明白自己的暴力行为得不到任何好处，过分时会得到相应的报应，相信女友都会自动放弃对你的打骂。理性处理是最和谐的解决方式。

轶群是那种看第一眼很普通，第二眼很有味道，第三眼便发现魅力的才女。早年在北京上大学的时候，很多男生就是看中她与众不同的魅力，紧追不舍。后来，她选了一个上海男生做男朋友。毕业的时候，女生留在北京，男生回到上海。

距离是热恋中人的最大障碍，轶群在这种两地分隔的爱情煎熬下，不得不于第二年放弃了北京的工作，到上海投奔男友。不知是分离太久，那男生有了新欢，还是彼此在一起产生了“审美疲劳”，轶群到上海不久，便发现男友对她的感情已失去了当初的那种热烈和执著。

轶群原本就是一个思想比较独立，又充满智慧的女人，她不愿看到男友对她说分手的那一幕，便用一条短信了断了这份情事。之后，轶群暗自庆幸自己英明果断，原以为男友还会就分手问题来回拉锯，没想到他竟然这样“开明”。

初恋不幸夭折，尽管是轶群主动做了了断，但内心还是深受到伤害。她不敢再考虑感情问题，一门心思考研，攻业绩。一路拼搏下来，虽然博士学位有了、高管的职位有了、高收入的薪水有了，但却把爱情荒芜了。回头一望，30岁了，她已跨入剩女的行列，许多当年的同事早成家，甚至孩子都可以打酱油了。这时，轶群不得不接受好心同事们的关心，开始相亲。遗憾的是，这亲越相越没感觉，越相越没有信心。

去年新春公司开联欢晚会的时候，一个叫天浩的男人挤到轶群身边，很友好地对她说：“我点了一首《花好月圆夜》，希望你能赏个面子，跟我一起唱，可以吗？”轶群当时就一愣：嘿，这小伙子真神了，我都还不认识他，他怎么知道我爱唱这道歌呢？轶群见天浩面善，也不讨人厌，加之又是这么热闹喜庆的氛围，便答应了。两人默契的配合，让轶群对天浩有了好感。他告诉轶群他也是考到北京读书，然后落户到上海的。天浩还告诉她，两年前，他进公司的时候，就听说轶群是一个很了不起的人物，只是她身在高层，对天浩根本没注意。事后，轶群到人事部调看了天浩的档案，又与相关领导询问了一些天浩的情况，发现天浩也是后起之秀，虽然目前的业绩、职位、收入无法与轶群相提



并论，但他的事业态势发展很好，年薪和职位在同龄人中算是佼佼者了。女人的直觉告诉轶群，天浩对自己暗恋许久了。固然，天浩从各方面来看都是一个比较优秀的男人，而且轶群也比较欣赏和喜欢他，但一想到自己是70后的剩女，他是80后的嫩男，年龄相差4岁，就有些犹豫了。

在后来的交往中，轶群发现天浩不仅对自己紧追不舍，而且在许多公开场合喜欢扮“恋人秀”。起初，轶群对天浩的这种做派还是有些不爽的，但每每看到她与天浩走在一起时，人们不断投过来的羡慕眼光，轶群反倒有些骄傲和自豪感了。毕竟，两人都很谈得来，有很多共同爱好，喜欢参加各种社会活动，有很多共同的好朋友，一生能有这样的男人相伴，也是不错的选择啊。

十一的前夕，天浩约轶群喝咖啡，两人谈笑正酣的时候，天浩突然收敛住笑容，非常严肃、慎重对轶群说：“嫁给我，好吗？”轶群知道早晚会有这么一天，但没有想到会是此刻，她思忖片刻，说：“你的这片盛情我心领了，可是你想过我们之间的年龄差异没有？我希望，我们彼此都再慎重地考虑一下这个问题，好吗？”

处于轶群的角色考虑，她当时没有接受天浩的求婚，主要还是出于两个方面的担忧：一是两人外表的差距。目前，轶群已经觉得他们外表不太般配了，将来老了，他们就像个老大姐领着小弟弟，周围朋友也会用异样的眼神看他们。怎么办？二是轶群的情感倾向。她还是喜欢比自己大的男人，比较向往那种“小鸟依人”般的情感状态，如果她与天浩结婚，显然她今生将无法有这种体会了，而且这种“姐弟恋”的婚姻模式是否可以长久稳固？

因此，轶群非常困惑，优秀的男人，比她年纪大的，不是已婚，就是会奔向年轻漂亮的女孩。平庸的男人和她相处，会觉得有压力，她也不甘心。现在的这个天浩，虽然其他的挺合适，但年纪比她小太多了。她不知道该如何抉择。

在结婚问题上，男人女人都是有势利心态的。只不过，女人更爱物质，男人更重年龄。有钱男人，是女人择偶的最爱；青春小妹，是男人永恒的心头至好。男人总说剩女太挑，自己懒得搭理她们。其实，青春美少女比剩女更挑，只不过在她们面前，男人愿意被挑，被呼来喝去。谁让男人眼里，女人一张水灵灵的脸蛋，胜过一切的才华阅历。尤其是，随着时间的流逝，一个成熟男人

总希望能多留住一些年轻活力。怎么留住？他们往往会通过女人去挽留岁月。似乎每个女人都认同“男人越老越好色”的说法，其实，那不仅仅是男人追求肉欲的欢愉，也是男人希望总与青春为伴的心态。所以，一个既不漂亮又不年轻的女人，很难得到成熟男人的钟爱。

不错，轶群已经是30岁的“剩女”了，但哪怕到了七老八十，每个女人心底里都有一份小女人情结。女人得说服自己克服掉年龄的障碍。因此，轶群现在该想的是：如何进一步保持自己的年轻状态，如何让自己的心态平衡。

据中国社科院的一份调查数据称，预计未来10年，中国婚姻模式会更加多元化，姐弟恋、隔代恋将盛行。固然，80后嫩男，在轶群面前，提供不了那么多能让她满意的安全感，但是，如果她爱这个男人，又有什么好怕的呢？

颜梅是一家网络公司的编辑，在一次朋友聚会上，她认识了室内装饰公司的文春，两人彼此心存好感，分手时便互留了电话。一个星期后的一天晚上，颜梅正在公司加班，文春打电话告诉她，想请她吃饭。颜梅说在加班，不方便。文春接口说：“正好啊，我等你下班了，请你吃夜宵犒劳你。”颜梅见他依不饶，又如此心诚便答应了。吃饭的时候，两人谈话很是投机，并约定了下次见面的时间。

文春的装饰公司尚处于起步，加之人手少，几乎所有的事他都得亲自过问。但自从与颜梅认识之后，就是公司再忙，他也经常打电话问候颜梅，隔三差五地给她送花。当他知道颜梅经常加夜班时，便主动包接送。颜梅对文春的百般体贴和呵护感动不已，之后两人正式确定恋爱关系。

颜梅在家是独女，是被父母捧在手心里长大的，家务活基本不会做。但看到文春对她这么疼爱，而且他为公司的事每天忙得不可开交，便暗暗下决心做一个贤妻良母。因此，她一边让文春教她做各种家务活，一边买来各种烹调书籍，学习煮饭做菜。开始文春看到颜梅洗衣做饭的笨拙样，实在不忍心让她为自己遭这份罪，便劝她别学了，可颜梅满脸欢笑地说：“我是心甘情愿为你付出啊。再说了，你对我这么好，我要紧紧抓住你，就必须先抓住你的胃啊。”文春听得满心里都是幸福。

然而，这种幸福的日子没过多久，便出了一些问题。文春的公司因为在当地没有什么名气，生意一直不景气，好不容易招了两名室内装潢专业毕业的大学生，他出资进行实战培训，带他们到友邻公司取经，原指望这两人可以撑起公司的门面，可干了不到半年，他们就先后跳槽了。期间，颜梅几次打电话向他撒娇，说自己工作辛苦、太累，希望文春能陪陪她。此时的文春哪有这闲工夫啊，因此态度有些生硬地拒绝了。颜梅有想法了，说他不关心她、不疼她、不爱她了，开始文春听她这么说，还挺过意不去，便改变态度哄哄她。

一次，文春好不容易接了一单装修的活，岂料装修工人在装修厨房时偷工省料、以次充优，在业主验收时被发现，要文春重新装修，并声称要向消协投

诉。为摆平这事，弄得文春头都大了。恰在这时，颜梅不断来电话，一会儿说她在家煲了猪蹄汤等着他回去喝，一会儿又说她在外正好路过公司想过去看他等等，文春有些烦了，干脆拒接她的电话。文春公司面临的现状，颜梅是知道的，但在她想来，她就是想尽点爱人的责任，多关心他、劝导他，不要只顾公司而忘了爱。可文春还是烦她，怕她来电话、怕她关心他、怕她劝他早点回家。

五一的前天晚上，文春和颜梅为点小事又吵架了。末了，文春说，他们都需要冷静地想想是否适合在一起。颜梅听了很伤心，因为害怕失去文春，便主动向他道歉。文春直言不讳地告诉她，现在最怕接她的电话，怕和她争执，如果不是因为工作原因，他都想把电话摔了算了，这样就可避免颜梅的打扰。这次吵架后，他们几天都没有联系，直到5月4日，颜梅想着文春也应该冷静得差不多了，一早就打电话给他，他却还是很不高，说了很多伤颜梅自尊心的话。最后，文春对颜梅说，以后别再联系他了，如果有事他会联系她的。颜梅听了眼泪刷地就流下来了，她感到这是文春向她提出的分手决定！颜梅真的舍不得离开他，可是现在决定权不在她这里。为什么会这样，没有得到时怎样都行，得到了就嫌烦？

从颜梅的故事里，我们不难发现，她对文春各种好，在他看来成了负担。

很悲哀，好像人的本性里有一项是让我们都感到无可奈何的性情——懂得珍惜未曾拥有的，太容易得到的东西反而会不在意。

对于一个可以为他做一切，并且整天围着他转以他为中心的女人，男人在过了初期的新鲜感之后，就觉得一切习以为常了。这时，你的好便成了他的负担。投入爱河后，颜梅整天围着文春转。在文春眼中，颜梅就成了一张白纸，一眼看穿，再无个性魅力、吸引力可言；也因为颜梅黏他，他不但不需要花心思去为她做什么事，还被她黏得毫无自我空间，只会让他更厌烦。加之，文春事业受挫时，颜梅不断的电话问候，在他听来更是心烦意乱。

#### 专家建议

给他人空间，做回自己。

当一个人太好，全心付出所有成为习惯，就会成为另一个人的负担，安静下来吧，不要再去纠缠他、逼他，让他有时间和空间思考、体会你的好。人总

是会欺负对自己好的人，因为他知道，这个人不会轻易离开他、会忍受他。这样是无法让他体会到身边“好人”的重要和存在的，反之，当他在外面遇到困难或者磨难，他会突然清醒，发现、重视身边一直陪伴他的人。

与此同时，要努力地去把自我找回来，爱情只是人生的一部分，在享受爱情的同时，你应该还有梦想有追求有自己的交际、生活空间，而不是完全围着对方转，当你重拾自我时，你的个性魅力就会重现，或许他看到你的变化，一切还有转机。

女人，再爱一个人也别让自己变成“牛皮膏药”，否则，对方只会想办法把你摆脱，不会珍惜。

田静今年25岁了，与她同龄的同学朋友纷纷结婚生子，没结婚的也是半只脚进了礼堂的，她却连一次真正的恋爱也没谈过，甚至连男人的手也没牵过。她不是情感封闭症，只是在上初中的时候，心里一直暗恋一个男生，一直到大毕业才结束。在她人生这段美好的黄金岁月里，除了那个男生，田静对谁也没有感觉，在同学的八卦下，那男生也知道田静喜欢他，可是他却说，田静除了给他冷美人的感觉外，再无其他。同时，他还向同学们宣布，他已有女朋友了。这大大伤害了田静的自尊心，她决定要忘了他。

上大学的时候，田静与那个男生各分东西，她以为从此可以忘了他，可是事隔3年后的假期里，当两人再次见面时，田静又犯傻了。当她知道他没有女朋友，便又开始联系他，每天给他发短信，努力的想了解他，然而，男生对她除了感动之外没有别的感情了。按说田静这时总该死心了吧，可是她仍心有不甘，大概过了10来天吧，田静逼问了他，他说他感觉他们是两个世界的人，对田静真没感觉。这就是她唯一的单恋，在21岁的时候结束了。

其实，田静是一个很不错的姑娘，面容姣好，性格温柔，就是比较内向。在陌生人面前，她不爱说话，在熟人面前却很活泼。经历这次暗恋失败的打击后，田静变得更加内向了。她不太爱出去玩，喜欢在家看书，上网，或者是弹琴，家里条件还行，大学毕业后也有不错的工作，可是她身边的男性，都认为她很好，却很少有喜欢她的。为此，田静非常苦恼，她时常想是不是自己没有异性魅力和吸引力？田静在这样不断追问自己的时候，生命中的第二个男人终于出现了。

他叫崇明，是田静的上司，是1年前被猎鹰公司从另一家公司挖过来的精英，人不仅长得伟岸英俊，而且很有才。通过一年的接触，田静发现自己无可救药地爱上了崇明。可是，她又陷入了自卑，因为崇明各方面的条件都非常非常好，田静感觉自己和他两个世界的人，不仅彼此的生活环境差异太大，而且职位也相差悬殊。田静虽然在公司待了快3年，但她依然还是公司的一般职员，在底层打拼，而崇明一进公司就是副总，年轻有为，前途无量。

爱的力量是无穷的，田静明知自己与崇明之间的差距很大，但并没有影响她暗恋崇明。在工作中，她加倍努力，希望得到崇明的重视和欣赏；在生活上，她则对崇明关怀备至，不时地短信问候、关心，遇到崇明在公司吃饭，则主动询问他想吃什么，有时还亲自煲一些时尚靓汤送给他品尝。尽管田静无怨无悔地为崇明做着这些，但崇明对田静并没有表现出超过其他女性的特别感觉。比如收到田静发过的问候、关心短信，他要么不怎么回，回复也是轻描淡写、敷衍了事；接受田静煲的靓汤，他总是招呼大家一起分享，弄得田静心里很不是滋味，但又无可奈何。因此，几个与田静要好的姐妹劝她死心，说崇明心气高，不会看上她这样的女人。为此，田静很是懊恼，一方面觉得自卑，配不上他，同时也发现崇明对她压根儿没有感觉；另一方面，她不是个会轻易喜欢别人的人，所以放弃又觉得不甘心……

田静目前最大的问题不在于如何赢得一个优秀男人的注目，而是改变自己习惯性陷入暗恋的情感模式，或者说防止自己陷入一种漫长无期的暗恋死循环。

对于田静现在的这一段暗恋，事实上是没必要在放弃还是坚持这个坎上过于挣扎的。年龄、距离、时间都不能够成为爱情的真正阻碍，不妨直接和对方表白。表白有一半的几率会失败，但是还有另一半的几率会成功，可是放弃就一定是失败了，这样的数学题大家都会算。只是在表白之前，田静要认真想一想，自己是否真的爱崇明，还是他只是填补自己情感落差的一个短暂寄托。

至于田静苦恼的异性缘问题，其实总结起来就是：你是美女，但是为什么没人追？举个最简单的例子吧，舒淇横看竖看都不属于五官精致的美女，却是男人眼中的性感女神。在学校最受欢迎的女孩除了外表漂亮，而且个个都性格开朗，有大堆的男同学做“死党”，所以“校花”的名声才会被口耳相传，逐渐声名远播。所以，美女不等于就会受到异性的欢迎。在田静的观念里，“名声是最好的嫁妆”并没有错，但是和男人一起出去玩不等同于名声不好，或者道德品质败坏。爱情之中固然有一见钟情、电光石火，但是更多的是相濡以沫的脉脉温情，不通过更多的接触，身边的男人怎么会注意你、了解你、欣赏你，并且觉得你是一个值得相守一生的伴侣呢？尤其是像田静这样比较内敛的个

性，会在人群中更容易被忽视。

所以，多一些人际交往是打破你单身僵局的所在。不要一开始把某一个异性固定为情感发展的对象，这样爱情之路就会非常窄。不如把眼界放宽一点，更多的接触异性，多一些碰撞总会产生自己期待的火花的。



恽菲在这家外企干了4年，凭自己的真才实学，由当初的一般职员干到现在的总经理助理已经是很不容易了。她原想，有一个部门经理的位置一直空缺，正准备活动活动挂个实职锻炼一下自己的能力。没想到，公司在外挖了一个小伙子过来顶了这个位置，弄得恽菲心里很不是滋味。

新来的小伙子叫唐杰，为人挺厚道，说话也诙谐幽默，他与恽菲初次见面时，自我介绍说：“鄙人虽然是小人物，但与相声艺术家唐杰忠很得缘，只要你去掉他后面的那个忠字，就是在下。”自从恽菲知道唐杰来公司的消息，心里就对这个人有着老大的抵触情绪，可刚见面时他表现出的风趣，一下子转变了恽菲对他的看法。在后来的工作中，他不仅头脑灵活，思维敏捷，而且做事干练、果断，敢于承担责任。由此，恽菲对唐杰有些刮目相看。

有一次，恽菲和唐杰共同负责公司的一个大型会展活动，按照分工通知传媒和接待新闻媒体的活由恽菲负责，但她一时忙忘了，直到中午吃饭的时候她才突然想起。这下可把恽菲吓坏了，离开会时间就3个小时了，在这么短的时间内要联系相关的新闻媒体、而且保证他们准时参加是非常不容易的。这时，唐杰正好有事找她，一听这事，也感到挺麻烦的，但他对恽菲说：“事已至此，着急没用。我来想办法吧。”半个小时之后，唐杰对恽菲说：“我已帮你联系了8家新闻媒体的记者，他们答应会准时到。不过，为了预防他们迟到，同时不会让老板怪罪，我建议，下午两点半如果记者还没有到，老板追问，就说已安排专车去接了，路上暂时有点堵车，马上就会到。”一切如唐杰所料，果然有两个记者未能按时到，恽菲按照唐杰事先交待的口径如实向老板汇报。

这次事件之后，恽菲对唐杰感激不尽，而且对他的应变能力和处事水平大为叹服。女人隐藏在心里的那点软软的东西开始涌动起来，恽菲爱上唐杰了。就在恽菲准备向他表白自己的感情时，意外发现唐杰已经有女朋友了。这让她既羡慕又嫉妒，但她只能把这份爱深深地埋在心里。

十一前夕，公司做成一笔大生意，公司举行了庆祝酒会，全体员工都参加了。在酒会上，大家表现非常开心，无论老板，还是男女员工都开怀畅饮。唐

杰当场就喝醉了，而平时从不喝酒的恽菲，为了不扫大家的兴，也端起了红酒。也不知过了多久，恽菲在晕晕乎乎中，见大家都陆陆续续地走了，唐杰也醉得不省人事，便走上前去搀扶他，准备送他回家。但是恽菲不知道唐杰家的具体位置，而他醉了也说不清楚，因此，恽菲只好先把他带到自己租的小屋。而后来，当恽菲扶唐杰上床休息的时候，他一下抱住了恽菲，她当时也有些微醉，就半推半就地随了他的意。

第二天早晨，恽菲醒来，看到唐杰赤身裸体地躺在自己身边，一下子记起了昨晚发生的事。她既害羞又后悔，真不知道如何面对这种尴尬的场面。恽菲准备赶紧起床穿衣，没想到一下弄醒了唐杰，他望着尚是一丝不挂的恽菲，再看看自己赤条条的样子，也明白了昨晚发生的事。恽菲羞赧地慌忙抓过睡衣遮住自己的身体，唐杰倒是显得很镇静，没有说任何话，就先上班了。恽菲以为唐杰不好意思，谁知他以后一直没有和恽菲解释过什么。再见到恽菲时，唐杰像是根本没有发生任何事一样。恽菲懵了：这唐杰也太自然了吧，难道他把这一次同居当成了“一夜情”，或把我当成那种无所谓的女人？恽菲有些恼怒，可她不知道自己该如何动作，更不知道该不该让唐杰为她负责任？

许多人都会在醉后做错一些事，而数据显示，酒后发生“一夜情”的比例也不小。从恽菲的故事来看，她现在纠结的是，唐杰把他俩同居这件事不当回事，所以她比较烦恼，甚至认为自己吃大亏了。

其实恽菲能带唐杰回家，或许首先她对唐杰就没有戒心。而当唐杰醉后想和她亲热时，恽菲虽然当时也有点醉，但意识基本上还是清醒的，而她没有拒绝。这其中的原因当然是因为恽菲爱他，否则她就不会无缘无故地和唐杰发生关系。有句话叫“男人因性而爱，女人因爱而性”，说的也许就是这个道理。

恽菲现在肯定认为唐杰对不起她，不管唐杰怎么补偿，至少应该有个交待，对吧？但是恽菲认为自己需要唐杰哪方面的补偿呢？如果是物质上的，也许并不重要，反而让唐杰误会她是一个贪财的女孩，和他上床，不过是为钱，如此唐杰就会非常看不起她，这是恽菲和唐杰都非常不愿看到的结果。从恽菲的品性和做人原则来看，她最大的希望还是借此得到唐杰的爱，哪怕是一点点。所以，恽菲当前要做的，就是找一个机会，找唐杰好好地沟通一下，把她对唐杰的爱告诉他，无须羞涩，因为爱本身就是一件正大光明的事。当恽菲

明确地告诉唐杰“我爱你”之后，看看他有什么反应。如果他对恽菲有感觉的话，或许他会和恽菲有所交待；如果他对恽菲一点感觉没有的话，说明他也不可能给恽菲精神上爱的补偿。如果恽菲死缠乱打，逼唐杰和女友分手，和她在一起，则没有必要了，因为即便恽菲最后得到了他，也是不完全的，因为他的心不在恽菲这边。所以，既然爱过，何苦再让爱受辱。不如洒脱一些，吃一堑长一智，以后别再做这种“生米做成夹生饭”的傻事。

一向活泼快乐的阿芬，因了容貌的灿烂美艳和内蕴的娴淑纯朴，惹得周围的俊男才子、大腕大款们趋之若鹜，垂涎欲滴。她是一个很有思想和个性的女孩，并没有被追求者们弄得眼花缭乱，得意忘形乱了方寸，她始终与他们保持着友好的距离。近来，她却忧郁地对我讲：她与两个男孩的距离已出现了偏差。一个是诚挚温情、才华横溢的“小爬虫”，另一个是英俊潇洒的贵公子，她不知道谁更能给她带来最大的幸福。因为他俩各有短长：有才华、有品德的男孩没有钱，有形象、有钱的男孩脾气太躁，缺乏体贴。末了，她无可奈何地向我感叹道：“要是将他俩的优点和特长集中在一个男孩身上，多好！那样，我就会毫不犹豫地做出选择了。”

我说：“爱浪漫、爱幻想是女孩子的天性，没错！不过，爱情是不可以贪得无厌的噢！”

青年男女产生像阿芬这样的绮丽想法，应该是情理之中的事。问题是，当我们面对几个风采各异，各有短长的意中人时，必须明智而果断地做出选择，而且选择的指向是单一的，而不是多种选择。你只能选择你最想要的某一个或某一种（品德、特长、特征或优势），而且对其他的不存奢望，只随机缘。

如果你最想要的未来伴侣是一位精明睿智的商界富豪，在一段时间的接触了解中，你发现他将来充其量只能成为一个奸猾的有钱人，那么，你最好趁早另择木而栖。

如果你最想要的未来伴侣是一位德才兼备，性情温厚、亲切、诚实的人，而你在了解中发现他正是这样的一个人，那么，他做商界富豪也好，当“中产阶级”也好，还是当平民百姓也好，在你看来就没有什么两样了。

如果你把她的温柔娴淑、善解人意看得比什么都重要，那么她在容貌上的逊色又有什么重要？换了一位如花似玉、楚楚动人的娇艳女子，谁能知道她不会是一个徒有一副美丽躯壳的“绣花枕头”？死死盯牢你最重要的那一条标准去进行选择，否则，你就只能在奢望“鱼与熊掌兼而得之”的贪得无厌中浪

费青春年华，成为昨日黄花。爱情容不得贪得无厌，爱只能进行单向选择，方能带来幸福。

许多年前，当丽丽还单身，一直渴望着“白马王子”会从天而降，一起走进爱的世界。终于，一位英俊潇洒的男孩走进她的生活。丽丽为自己的幸运，也为第一任男友的“优秀”仪表好生激动和陶醉，她几乎是全力以赴地投入，希望能共同创造出现实生活中最美丽、最动人的爱情。然而，当丽丽兴致勃勃地从爱河中走上岸，准备邀他去无边无际、波浪汹涌的社会海洋遨游时，他却两腿发颤，胆怯畏缩，十足一个“旱鸭子”。啊，原来他只能在爱河中表现出优美、娴熟的姿态。丽丽毫不留恋地与他“拜拜”，她的初恋在缺憾中过早地夭折了。

后来，在一次“打工文学”笔会上，丽丽认识了深沉、睿智、多才（她也企望他多情）的祺。丽丽与祺的交往接触已没有了初恋时的狂热和激情，而更注重心灵的默契。他们都在审视、解剖对方的同时，发展着自己，发展着彼此的情感。情人节这天，约会回来的路上，挤公共汽车的人很多，丽丽很想尽早赶回家继续他们的浪漫，可他不是护着她勇往直前地“杀进”车内，而是一再对她说：“别和人挤，咱们等下一趟吧！我们不也正好欣赏一下城市面孔嘛！”顿时，丽丽的情绪一落千丈。懦夫！没一点儿男子汉气概，她在心里骂着祺。回到家里，她对这次“事件”一直耿耿于怀，与这样一个有才华而缺乏“护花”能力的人在一起，那未来的日子可就惨了。当日午夜，丽丽果断地在电话里向祺发出了“通知书”，断绝一切“外交关系”。

与祺散了之后，丽丽开始相亲。每见一个都会在心里默默地与前两任的男友相比，一直比到第六位时，她蓦然发现，世上的男孩没有一个能让她感到满意。找到有才华的，却没有男子汉的英武；找到英俊的，原来是“草包”一个；找到呵护左右的“护花”郎，却“六神无主”，十足奴才相……而且，她还有一个强烈的感觉，他们谁也没有祺那么有才华、有智慧、有涵养，与她心灵相通。于是她明白了，自己追求的是一位能够心有灵犀，比翼双飞的知音，其他的品质、特长、特征并不重要，自然不可以贪得无厌地追求拥有它们喽。既然如此，你知道该去找谁了吗？

而今，美貌的女孩子置身于开放的世界里，时刻都会成为“众矢之的”，

时刻都得抵御外面精彩世界的诱惑。丽丽原以为，再次确定并公开了与祺的恋情之后，便没有多情的男孩向她献殷勤，传情递爱了，不过还是有男孩为她痴迷。可她明白，天下好男孩数不清，也许他们比祺要好上十倍百倍，甚至千倍，但，爱是不可以贪得无厌，喜新厌旧的。祺以外的男孩纵然千般好万般好，那只是别人的事，她知足地珍惜已经得到的。在此后的岁月里，无论幸福，无论苦难，她都只能与他同甘共苦，共同拥有蓝天白云，共同漫步羊肠小道。所以，她再也不会为一些男孩的情书心猿意马，也不会为另一些男孩的玫瑰花而移情别恋。

今天的世界越来越物质化，至于爱情，变得逢场作戏、戏罢卸妆一样漫不经心，变得“骑牛找马”一般朝秦暮楚，一旦遇到所谓更好的就放弃现在这个，在爱情的世界里现出一种永不满足的贪得无厌。这样子实在难以获得天长地久的爱情。要知道天外总有天，山外总有山，当你登上一座你认为最高的山时，你又会发现还有一座更高的山在眼前，你所追求的永远在那云深不知处。

丽丽认为，与其这样贪得无厌地苦苦追求，等待虚无缥缈的将来那个，不如牢牢抓住一个具有你最想得到的品德、特长或特点的情人去痴心不改、刻骨铭心地爱。

人生有一爱侣足矣。正如古人云：“溺水三千，只取一瓢饮”。爱最爱的，选择最想拥有的，就是爱情的最大满足，贪得无厌永远也不会有甜蜜幸福的结果。

在大学里，冉虹是老师和同学们公认的学习刻苦勤奋，常常在图书馆一坐就是一天，专业功底比谁都好。大概是大一下学期的时候，冉虹发现图书馆里常常会有一双眼睛默默注视着自己。有一天，这个男生拿着一摞书主动走到冉虹身边，然后自我介绍，说是高冉虹一年级的学长，叫风华，也是图书馆的常客。

后来，两人在不断的接触中，渐渐产生感情，冉虹进入大三的时候，两人的感情已经发展到如胶似漆的状态。可是，风华因为社会实践活动，受聘一家广告公司开始为将来的创业积累经验，陪伴冉虹的时间自然越来越少。开始，冉虹也很理解、体谅风华，支持他全力投入工作中。然而，过去有风华的日子，冉虹过得非常开心，学习的动力也大，现在没有了风华的陪伴，她却突然像失去了什么，尤其是到了周末，她想约风华陪陪自己，可风华往往不是有应酬，就是在公司加班。这对在校园被不少人羡慕的“比翼鸟”如今却成了“单飞雁”，冉虹再也高兴不起来，学习热情锐减不说，成绩也开始下滑。

更让冉虹感到郁闷和纠结的是，许多时候风华答应得好好的，说是晚上要陪她，可往往在下午的时候，他打电话或短信说来不了了。冉虹积攒了一天的激情就像撒了气的气球一样泄掉，情绪一下子跌落到谷底。尤其是每每看到班里的其他同学一对一对在一起，她不仅非常羡慕，非常嫉妒，而且很想大哭一场，想到旷野上呐喊几声。

冉虹开始变了，变得很敏感，别人的语言、语气、眼神、动作都会引起她的不舒服。冉虹变得很固执，经常为小事伤感，经常为寂寞伤心，不能体验轻松快乐。冉虹变得很暴躁，虽然她也极力想做回原来的自己，不断告诫自己要温柔一点，要矜持一点，可遇到自己看不惯的人和事，她就是做不到。

冉虹对学业也开始心烦，看见一本本厚厚的书就心烦，做起一道道难解的题便心烦，看到别人在学习也心烦。上课、上自习总是一会儿瞧这个人一眼，一会儿瞧那个人一眼，连她自己也不知道是怎么回事。

她对同学也心烦，过去那些跟她要好的同学在一起学习，遇到讨论问题时，本来大家都是心平气和地各自发表自己的看法，可到了冉虹这里就成了大喊大叫、争论、抨击。跟她们一起走路，冉虹也觉得不舒服。别人看她，她也感到不自在，不舒服。

这一系列问题的出现，冉虹开始意识到自己的心理出现了问题，可到底是什么问题，她既不知道，也不知该怎么办。

冉虹的确是心理出现了障碍，这类问题属于心理失调，心理失调会引起心理紊乱和智力活动低落，影响到学习和生活的方方面面。

自从风华不能陪冉虹之后，她再也高兴不起来，这种抑郁情绪是恋爱激活的幽怨心理造成的；她对学业心烦和对别人心烦，这种浮躁的心态是被恋爱激活的排他心理造成的；她跟要好的同学在一起学习、跟她们在一起走路也觉得不舒服，这种伤感的人际关系也是恋爱的副产品。弗洛伊德说：“青春期的女孩和男孩，常常和同性结成感伤的伴侣”，恋爱的女孩很少能与别人分享自己的观念和情绪，总觉得与别人格格不入，只能谈论与恋爱有关的事情。精神的贫困使得她们无视这个世界的富足，恋爱中的女孩总会造成人际关系的紧张和成绩滑坡，这些紧张反过来会强化情爱需要，并由此派生出新的紧张，种种紧张不能释放，从而觉得什么都“不舒服”；种种紧张日积月累地堆积起来，从而觉得什么都“不自在”。冉虹上大一、大二时有风华陪伴，没有这种现象，到大三时就有了。

情爱给人带来的是一种奇特的、诱人的紧张感，心灵深处有一种敏锐的快乐感，只有和男朋友约会才会满足这种需要，带来平静，所以冉虹在与风华分离的日子里，总希望天天会面，总想他能够天天陪伴。问题是，恋爱的刺激既能平息又能引起这种需要，所以弗洛伊德又说：“因为情爱生活受到扰乱而导致其病态的心理症患者，他们表现出来的征兆与那些因为吗啡或其他东西成瘾的人突然戒掉发生的情景有着极其相似之处。”要解除情爱诱惑，就需要学会克制。

对恋爱实施自我克制，国外称之为“情绪管理”，这要从三个方面着手。第一是自我认定，恋爱与学业哪一个为先？第二是自我设计，未来与现在哪



一个为重？第三是自我克制，向自己承诺婚恋在毕业以后。主动参与文娱活动，淡化自己的紧张感，积极投入到社交活动中，克服自己的寂寞感。只有把消耗在恋爱上的心理能量转移、升华到学业当中去，紊乱的情绪才能得到平衡和康复。

竹音高中毕业后不安于在家乡过穷日子，随同学一起“北漂”。她是一个要强的女孩，立誓要通过自己的努力过上好日子。到北京的头几年，她一边努力工作，一边勤奋学习，完全忘了自己是一个未婚姑娘。在朋友的热情撮合下，竹音与另一位“北漂”绍玉建立了恋爱关系。

绍玉长竹音4岁，深知一个女孩在外打工不易，经常在休息的时候把竹音约出来，在餐馆里叫几个好菜，陪她聊聊天。吃饭的时候，当竹音问起绍玉有什么事时，他说没什么事，就是想见见你。竹音非常明白绍玉的一片深情，他也不过是一个打工的，为了见自己一面，每次都在餐馆吃饭，长此以往肯定会浪费许多钱。最后，两人约定下次约会就到竹音的租住屋。心细的绍玉，依然没忘了到餐馆炒两个竹音爱吃的菜带过去。竹音真的被感动了，她知道绍玉没有多少钱，但有他这片深情，两人努力奋斗几年，在北京买套小户型安家，也算是幸福的两口子啊。

为了节省开支，竹音委婉地暗示绍玉搬过来同住，绍玉乐得嘴都合不拢，抱着竹音说：“谢谢你的信任，我会一辈子对你好的。”两人住在一起后，绍玉没有食言，的确很疼爱竹音，但是，时间久了，矛盾便渐渐冒出来了。竹音性格比较内敛，做人喜欢低调，做事则谨慎理性，而绍玉的性格比较外向，处理问题草率，做事张扬。两人常常为一些家务事和工作的事情出现分歧。起初，竹音以为彼此在一起需要一个相互磨合的过程，遇到矛盾时，便忍让、迁就，希望绍玉能明白她的一番苦心，也能向着彼此都能够接受的方向努力。然而，事情的发展并没有如竹音所愿，遇到矛盾时，绍玉把她的忍让、宽容当做是软弱，不是一意孤行做出错误的决定，就是意气用事做傻事，两人开始经常吵架。

等到两人心平气和的时候，绍玉一个劲地向竹音道歉，并发誓下次一定听竹音的话，不再犯这类弱智的错误，可后来遇到问题和矛盾时，绍玉依然故我。竹音失望了，她与绍玉认真地谈了自己的想法，她告诉绍玉，她还是爱他的，也知道他是一个难得的好男人，但两人性格差异太大，在一起无快乐可

言，这不是他们追求的生活。绍玉理解竹音的心思，也知道她说得入情入理，两人便友好地分了手。

从此，他们恢复到各自的生活状态。但每当夜深人静的时候，竹音总会情不自禁地回忆她与绍玉在一起的日子。为了迅速忘却在北京的记忆，竹音到了深圳。

随着彼此联系渐少，竹音总算融入了全新的生活氛围。不久，在一次投资会议上，竹音认识了现任的男朋友，两人在一起不仅有许多共同话题，而且性格爱好也基本相同。两人虽然也时常会为一些问题争论，但他们在这种争论过程中，各自的思想、观念和认识都会得到不同程度的撞击和提升。因此，竹音深深感到眼前的这个男友，才是自己愿终生追随的伴侣。

最近，竹音接到公司派遣，需要到北京进行一桩业务谈判。仿佛一根沉睡的神经一下子被激活了，竹音鬼使神差地在MSN给绍玉留了言。当竹音从飞机上走下来的时候，在接机的人群中一眼就看到了绍玉。他还是过去那么张扬，隔着一群人大呼小叫着她的名字，弄得竹音很不自在。绍玉叫了一帮朋友为竹音接风洗尘，等把她送回宾馆时已是12点了，绍玉像下了很大决心似的，低着头对竹音说再见。竹音明白，绍玉这个时候如果抬头看她，是很难走出这个房间的。竹音也怕他在房间逗留久了，生出变故，赶紧劝他回家休息。

等竹音如释重负地走进洗浴间准备洗澡时，突然响起了轻缓的敲门声，竹音心一紧，她敏感地意识到：绍玉回来了。感情这东西真是太怪了，竹音明知她现在开门将会发生什么，但还是不由自主地把门打开了……第二天早晨醒来，竹音的心里开始矛盾，她并不后悔昨晚发生的事情，她只是想不明白自己是否还爱着他，或是仅仅寻求一种久违的生理需要？

有人说，爱情原本就是肉体与灵魂的结合。但看世间男男女女，将精神与肉体结合得完美无缺的爱情却不是那么容易找到的。可是，有些爱是因为性而存在的，有些性是因为爱而发生的。性与爱互为因果，恐怕是人性决定的。以前我们经常讨论，男人只注重性不看重爱，其实性也是一种爱的表达方式，男人在满足自己的同时也取悦对方。而现在的女性对这种生理需要已经不再羞于启齿，何必一定要去分清是先有性还是先有爱呢？

恋人之间，无论是在爱着还是不爱了，既然“再见亦是朋友”，那份情应该是存在的，一旦遇到合适的环境和心情，发生性的事情是不可避免的。在现实生活中，这已经不用讳言了。真要分清这是性的需要还是爱的存在，恐怕自己都不能明察秋毫，这和问先有鸡还是先有蛋一样没有意义。

爱情是两个人的，竹音在考虑是不是要拾回旧情的时候，不能不考虑对方的感受。对男性来说，他的身体条件决定了他的性冲动缺乏充分的理智约束。所以，竹音要对他的情感“路线”有清醒的认识：他或许仅仅是情不自禁，一时失控；他或许是依然迷恋着竹音，一旦有机会，就希望能由性唤起沉睡的情。

竹音现在已经有了和绍玉完全不是一个类型的男朋友，那么，现在爱情成了三个人的事。竹音要想清楚的是，她要的是什么？她必须做出一个选择。盲目的让自己的感情对他们两人都保留着稀里糊涂的温度，那对他们是不公平的，对她自己也未必不是伤害。新欢旧爱，干柴烈火，男女之间本身就潜藏着无数的摩擦与碰撞的机会，但这不是竹音重新拾回旧爱的充分条件。她要想清楚她和前男友为什么分手以及她为什么会爱上现在的男友，新男友和她之间的情感切入点在哪里？想明白了这一点，竹音自会做出自认为合适的选择的。

代雯是那种活泼、个性强还略带野性的女孩，人倒也聪明，就是不爱读书，高考的结果可想而知。其父通过关系在当地一家事业单位给她谋了一份工作，可代雯压根儿瞧不上那种按部就班的清苦差事，跑到北京打工。代雯虽然受教育程度不高，但人生得靓丽，体形又好，很快在一家广告公司找了一份礼仪工作，月收入不少于3000元。代雯感到从未有过的满足和开心，因为这份工作很适合她的性格，加上她的悟性不错，深得公司老板的赏识。

一次，代雯在为汽车做宣传时，认识了前来看车的洪智，他是一家外企的高级白领，看起来很有涵养。临走的时候，洪智主动要了她的电话。

一个星期后的一天，代雯突然接到洪智的电话，约她出去吃饭。吃饭时，洪智直言不讳地告诉她，他爱上了她，让代雯做他的女朋友，不过有个条件，代雯必须辞了礼仪小姐的工作，由他找老师辅导继续高考。因为他不想自己的女朋友像花瓶一样成天摆在公众面前，任由其他男人欣赏。代雯抑制住内心的激动，权衡一下利弊，答应了。可是，代雯在洪智的精心“呵护”下，在家勉强待了一个月，就实在难以忍受这种“金丝鸟”般的生活，悄然逃离了洪智的视线。

在北京漂泊的岁月里，代雯又先后换了许多工作，从客服销售到公司前台，甚至在酒吧做过领舞。直到她遇到木村，才找到可以依靠的感觉。木村在一家嘉年华做导购员，虽然每月薪水不是很高，但他工作很稳定，尤其是他人好，不仅没有不良嗜好，而且心胸开阔，是代雯理想中的那种男人。两人住到一起后，代雯还发现木村很有风度，从不干涉她的私人活动，这让代雯找到了自己希望的那种安全又自由的状态。

然而，两人在一起住久了，代雯发现木村胸无大志，安于现状，自身能力也是一般般，在嘉年华做了4年导购员一直没有晋升，可他依然过得乐呵呵的。这让代雯感到隐隐的担忧，每当夜深人静的时候，她躺在床上反复追问自己：难道自己一辈子就与这样一个平庸的男人拴在一起了？可如果放弃身边这个男人，还有谁会像他这样给我一种舒服的、自由的、愉快的生活氛围呢？像

那个洪智倒是有钱，也有前途，可他把我当成了私人财产，没有活动自由，物质生活再富足，也早晚被他的约束憋死。每每这样想着的时候，代雯又自我安慰：珍惜眼前，知足常乐吧，自己文化水平也不高，又没有一技之长，木村能这样待自己已经不错了。

他们的日子在波澜不惊中日复一日。

代雯在北京生活久了，生活圈子和朋友圈子渐渐扩大，许多见过木村的姐妹们便劝代雯趁现在没有成家，离开木村，找一个有型“有款”的男人把自己嫁了。起初，姐妹劝代雯的时候，她总是笑着说木村的好，自己很知足，可劝的人多了，次数多了，代雯又开始重新审视自己与木村的关系。

最近一段时间，代雯只要一回到家，看到木村那副缺乏锐气、苦中作乐的神态，就心情不好。明明前一刻还是快快乐乐的，可是一见到他，就好像突然被甩了几个耳光，一下子火大到不行。难道这就是所谓的“痒”？可他们还未结婚，还未需要接受婚姻生活的琐碎事，便已经变成婚姻一般的琐碎感情，有意义吗？尤其是，代雯正值花季年华啊，每每有人说她漂亮可爱讨人喜欢的时候，或者每每听木村提起他的弟弟上大学了，要资助的时候，又或者有更好的男人追求她的时候，代雯总是免不了为自己感到不值，觉得自己一生不应该如此窝囊，总是有股迅速离开他的冲动。可是，他们在一起都已经好几年了，木村除了没有钱、没有事业之外，每天让她过得那么自由自在，又有安全感，一时离开又觉得不舍。

代雯在这种有如鸡肋般的感情中，不断纠结，离开舍不得，不离开，又真的觉得前路黯淡。怎么办呀？

当一个人对另一个人有看法的时候，总会借着某个契机将自己的情绪表达或者发泄出来。如果是一对恋人或夫妻，他（她）则会不由自主地寻找某种借口，对她（他）横挑鼻子竖挑眼。也就是说，当你看不惯他了，他做什么都是错的。你讨厌他了，你要给自己找一个讨厌他的理由，让自己不那么内疚。

木村胸无大志，能力不强，这些在代雯和他开始交往的时候就是这样的，但那个时候，代雯才从一桩“金丝鸟”般的爱情中逃离出来，遇上胸怀宽广的木村，她感到什么都是新鲜的，都是自己所需要的。他不太求上进，不太喜欢

变化，也不太愿意奋斗，所以他就乐于或者习惯和代雯这样相处，木村是代雯青春的陪伴，代雯是木村青春的陪伴。客观地说，代雯享受到了这种有人陪伴的乐趣，所以，尽管代雯对木村其他方面很不满意，但她会有“时间久了真是舍不得”的感觉。

现在代雯面临这种鸡肋般的感情，不知怎么办。这里有三句话可以供代雯选择。

第一句话：平平淡淡才是真。大部分人都不会拥有辉煌的人生，能够平淡安稳的过一生，对于很多人来说，已经是幸福。代雯今天感觉“鸡肋”的生活，也许有一天连鸡骨头都啃不上的时候，她便会很怀念。

第二句话：用“破釜沉舟”的勇气战胜“患得患失”的心理障碍。假如代雯觉得木村什么都配不上她，非要寻找那种配得上她的生活，也没问题，但代雯要有“破釜沉舟”的勇气和“愿赌服输”的性格。很多人不甘于平庸的生活，他们宁为玉碎，不为瓦全，代雯得考虑清楚：自己行吗？

第三句话：鼓励男人创业，想清楚后果。假如代雯既做不到“破釜沉舟”、“宁为玉碎”，又做不到“甘于平淡”，那么她可以给木村唱那首“男儿当自强”，鼓励木村放弃眼前的安逸工作，放手在商海里搏一把，大胆创业。假如木村创业成功，一方面是木村信守诺言，与代雯共享未来的幸福生活；同时代雯也面临一种风险，木村不信守诺言，与比代雯更优秀的女人双宿双飞，代雯则鸡飞蛋打，吃不完的后悔药。假如木村创业失败，代雯还会在那里等候木村吗？

最后，希望代雯总有一天会明白，所有美好的东西都是要付出艰辛和努力的，天下没有免费的午餐，爱情也是如此。

心灵的房间，不打扫就会落满灰尘。蒙尘的心，会变得灰色和迷茫。游走于格子间的“职”男“职”女们，每天都要经历很多事情，开心的，不开心的，都在心里安家落户。心里的事情一多，就会像毒素聚集，心跟着乱起来，毒也开始在心中蔓延。有些痛苦的情绪和不愉快的记忆，如果充斥在心里，就会使人“中毒”变坏。所以，“扫地”除尘，能够使黯然的心变得亮堂；把事情理清楚，才能告别烦乱；把一些无谓的痛苦扔掉，快乐就有了更多更大的空间。

楚瑾走进专属自己的办公室，桌上放着一份辞呈，从跳入眼帘的字迹，她知道这是苏灿留给她的最后文字。她把苏灿的辞呈放在一边，端坐在大班椅上，十指相对，凝神静思，脸上露出愉悦的神采——在楚瑾28岁生日即将到来的时候，她为自己做出的选择笑了。

大片的隔断玻璃外面，是格子间里忙碌的同事们，而那个曾经让她怨恨交加的苏灿，从此远离她的视线，她又可以心旷神怡地过好每一天。

曾经，苏灿是楚瑾坐在办公室格子间对面的同事，有着执拗的性格，也许是只喝咖啡、讨厌水果的缘故，天生偏瘦、胃病、失眠，楚瑾很是照顾她，心底里有一种怜爱。楚瑾不仅把英俊伟岸又有才情的男友段童介绍给苏灿，而且还经常带她一起参加男友公司里的社交活动。而在这期间，苏灿一直没有恋爱意义上的男朋友。第2年，段童时不时会对楚瑾说起苏灿，楚瑾以为段童爱屋及乌，并没有留意他眼里升腾起来的那份别样的怜惜。尔后，是楚瑾悬在云雾中的半年，虽然段童对她还是一如既往的鲜花、约会、亲吻，可是，她还是觉察出什么地方有些不对劲，便在MSN上问：我们之间出现了什么事吗？段童发过来一个笑脸，说“没有哇！”并提醒她别太敏感。不过，楚瑾凭女人的直觉还是认定有问题。

三八节，公司组织女职员体检，楚瑾在医院遇上她和段童的共同医生朋友，医生朋友关切地问她：“最近段童忙什么啊，老联系不上他？”楚瑾问他



有什么事，医生朋友说，上次段童带一个女孩来看病，那个女孩胃病比较严重，最近没有来复查，让她回去转告一下段童。楚瑾怔了一下，一切清晰了起来：那些晚上本该属于她的晚安热线被久久占线，那些段童推说有应酬的时段，那些他们很久没有下决定的旅行计划……都是因为苏灿横刀夺爱。但为人一向谨慎的楚瑾因为没有直接证据，还心存侥幸，宽慰自己说不定那些都是偶然。直到有一天，苏灿的朋友打电话问她：苏灿要订婚了，准备送什么礼物？楚瑾一下子清醒了，仇恨的火焰蹭蹭往上冒。

在苏灿这个隐身情敌用1年时间，通过单独约会、陪看病、上床、怀孕、拿到通往婚姻的一纸凭证等一系列动作，成功撬掉了楚瑾的准老公之后，楚瑾再也无法端坐在这个看似柔弱实则阴险的女人对面，注视着她的一切。还好，在即将到来的新年，楚瑾因为出色的工作业绩被提拔为主管，搬离了那个屈辱的位置，那个阴森的位置，那个好像离得很近却没有办法看清对方面目的格子间。

一天，苏灿在MSN上突然出现，“瑾姐，我和段童商量了下，想给你买辆车，你看要啥？是买凯美瑞，还是雅阁？”楚瑾在屏幕上打下如下字句：“作为一名同事和曾经的朋友，你自始至终从来都没有向我暗示过任何你和段童的过往，那么，作为段童前任女友的我，也不会向你透露任何我对段童的要求，包括精神损失的补偿。”

几天后，苏灿便把辞呈放在了楚瑾的办公桌上，悄然离开。

楚瑾之所以如此大度，是她想明白了，一个准老公可以在短时间内被另一个女人撬走，即使结了婚又如何共同走完一生一世？而对于苏灿的怨恨，如果内心不放下，怨会变成一种毒，苦了自己。所以她之后再也没有与这一对男女有任何的瓜葛。

香港歌手莫文蔚谈自己对爱情的想法说：“谈恋爱就是要受伤的，就好像小时候只有跌跤以后才能学会走路，受过伤才可以更了解爱情。”一个人如果冷静和理智地进入爱情的海洋里，也许能比较优雅地游到岸，但他永远也不会知道爱的真正滋味。没有激烈激奋就没有激动激情，没有忘乎所以就没有忘我忘情。在爱情中彻底溶解虚伪的躯壳，让心灵与心灵拥抱，即使是易于受到伤害，即使是让旁观者感到可笑，那也是值得的。

龙君因失恋跌入了无底的痛苦深渊。

他苦苦追求的女孩，竟然坐上“都市新贵”的“甲壳虫”离他远去。那女孩是对他说出梦魂萦绕的三个字，又极尽温温柔柔甜甜蜜蜜缠缠绵绵卿卿我我之后，突然从他的生活中消失的。他没有预感，没有觉察，没有准备，更没有来得及跪倒在她的石榴裙下乞求她留下来，“黄鹤”就一去不复回了。那女孩对他旧情未泯，留下了一封永远的情书：“我知道你爱我，你也很有才华，而我也因为这一点才爱你的，你将来一定能成大器，可是我等不及了，我要的是现在。保重啊，最后吻你一次！”她在哪里？她与哪个狗胆包天、横刀夺爱的人在一起？

天空迷离了，心中的天使远去了，小鸟远去了，生活的彩虹消失了，生命的力量衰竭了。龙君陷于一种可怕的消沉、落魄、悲痛、惨淡、忧郁、孤苦之中，他的心在流泪，在流血。他蹒跚，他绝望，他茶饭不思，一个劲儿地记着那女孩如云的披肩长发，记着那娇俏美丽的笑颜，一个劲儿地失眠。龙君觉得有点把握不住自己了，他想走出这情感的沼泽地，否则，他真会垮掉的。然而，挣脱失恋的痛苦真如《追鱼》中的鲤鱼去鳞成精一般，谈何容易。

痛不欲生、烦乱不可终日的龙君像大街上随处可见的人们一样，两耳插着耳机，将音量开到最大，和着《外滩十八号》尽情宣泄。终于累了，累了，饿了，对着镜中的自己臭骂起来：“你，龙某，究竟要干什么？为了一个女孩子就这么永远与身心为敌，颓废下去吗？”这顿自己臭骂自己，倒还真有点奏效

呢。龙君大吃一惊，一下子醒悟了似的，回顾起这场恋爱的前因后果，甚至坦荡地站在那个女孩的角色上看待这场爱情“风暴”。这样一来，龙君的情绪缓解了许多，也逐渐变得坦荡起来。他对自己说：“龙君啊，你会渡过这个难关的，你要记住，眼前的一切肯定是暂时的，你看天空是多么的蓝，云是多么的白，小鸟依然凌空飞翔。你活着没有爱是不能的，但仅仅为了爱是万万不能的，你有爱人的权利，别人也有拒绝接受爱的权利。天涯何处无芳草？”

你没有摘到的，只是春天里的一朵花，可整个春天还是你的。

龙君终于从感情的沼泽地走了出来，找到了迷失的自我，那股灵气似乎又回到了他的身上，他久违了的坦荡情怀此时又弹跳出来，驱走了心中的阴霾。一种摆脱了羁绊的情绪激励着他，他振作精神，完成了一次美的苏醒，情的升华。

当然，人生的不舒适是千变万化，形形色色的。我们每个人都会遇到各自的不舒适，每一种不舒适，都蕴含着一定的道理。而有时，生活的艰难困苦，盘根错节，更是无理可循，我们也不具有雷达监测器一样的工具，避免一些意想不到的事给我们带来的不舒适，保证我们的心灵永远不遭受烦恼的侵扰。“好人一生平安”，也许只是歌中一厢情愿的祝福，但是，我们拥有了坦荡的情怀就不怕。遇上不舒适的事，不怨天尤人，而要自己解脱自己，驱赶忧悒伤感、颓唐自馁、萎靡不振，勇敢地开始一段新旅程。

## 第五章

# 婚姻中那些纠纠葛葛的事儿

---





维系婚姻的并不是结婚证和协议书，而是时时关爱和事事包容。包容是一种理解、一种珍惜、一种气度。婚姻中的许多风浪，并不是起于什么原则性的大事情，经常是鸡毛蒜皮的小事引起的。因此，婚姻中不必什么事都太计较。两人朝夕相对，难免闹矛盾，假若眼睛里容不得一粒沙子，其结果只会弄得双方都很累。

周末的一天，萨芬跑到闺中密友鹿邑家中向她倾诉婚姻的不幸。萨芬说，他老公在家中喜欢开窗，而她不喜欢，总是趁着老公不注意时，又悄悄的把窗户关上。老公也因此甚是恼火，认为她是与自己对着干，开始两人还为这些事争吵、理论一番，可是时间久了，老公也不再与她计较，但是彼此的感情却日渐冷漠。

鹿邑只是静静地听着，什么也没说。听完后，她把萨芬带到自己的书房，书房里悬挂着一副巨大的照片，背景是万州著名的西山广场。她的笑容像绽放的花朵一样明艳夺目。接着，鹿邑又把萨芬领到自己的卧室，推开房门，萨芬眼前出现了非常奇特的一幕：地板全部是绿色的，房间里到处悬挂着梅西的画像，连枕巾上居然都印有足球的图案。萨芬心中产生了疑问：“你不会告诉我，你也开始喜欢足球了吧？”鹿邑平静地回答：“不，我始终都不喜欢足球，只喜欢看书与养花。”萨芬产生了更大的疑问：“你不喜欢足球，为什么把房间布置得像个足球场？”鹿邑仍然以平静的口吻回答说：“我先生喜欢啊。”萨芬越发糊涂了：“但是你不喜欢呀！”这次，鹿邑微笑着反问萨芬：“为一个直径只有22厘米的足球，而伤害了与我共度那么多日日夜夜、陪我走过了那么多风风雨雨的男人，你说值得吗？”萨芬被触动了，鹿邑灿烂的笑容和幸福的表情让萨芬回味了一天。

美国作家约翰逊在他的小说中有这样一段关于婚姻的理解：“婚姻的成功

取决于两个人，而使它失败一个人就已足够。世界上没有绝对幸福圆满的婚姻，幸福只是来自无限的包容与相互尊重。”那天傍晚，萨芬早早打开窗户站在窗前，等候丈夫出现在自己视野里。第二天，出门的那一刻，萨芬终于看到了丈夫嘴角久违的笑意。这天上午，萨芬一共收到老公连续发来的5条短信，内容都是相同的3个字：我爱你。

一位普通的美国妇女，她曾在诗中这样写过：

记得那天，我借了你的新车，我撞坏了它，我以为你一定会杀了我的，但是你没有。

记得那天，我在你的新地毯上吐了一地的草莓饼，我以为你一定会厌倦我了，但是你没有。

记得那天，我忘了告诉你那个舞会是要穿礼服的，而你却穿了牛仔裤，我以为你一定会放弃我，但是你没有。

是的，有许多的事我都做错了，而你容忍我，钟爱我，保护我。

有许多的事情，我要回报你，等你从越南回来，但是你没有。

接纳对方的缺点，包容对方的错误，是婚姻幸福的不二法门。双方对缺点与错误体谅、宽容，这样的婚姻甜美幸福是顺理成章的事情。世上没有两个性格和脾气完全相同的人，就算是有，你也未必遇得到。而两个走到一起的人，有着不同的教育程度，有着完全不同的生活习惯，有着不相同的兴趣爱好，结婚便意味着要克制自己、包容别人。

爱情是和一个与自己没有任何血缘关系的人，分享那份最真挚、最宝贵的感情。婚姻本来就是一场冒险、一种赌博，只有相互包容，才能使我们真正走向幸福。

其实很多人婚姻失败，并非不爱对方，而是从一开始就没弄明白：婚姻从来不是一个人的事，为爱情而携手走入婚姻的两个人，没有谁不爱谁，只有谁不能适应谁。

有道是：“男人是泥，女人是水。”所以，男人和女人的结合不过是“和稀泥”，把日子当成是一场过家家的游戏，就有可能使两性关系“泥水交融”，你中有我，我中有你。因此，包容对方的缺点，可以消除婚姻的“斑点”。夫妻

更像两块拼在一起的木板，其接口并非天衣无缝，质地和纹路也不尽相同。任何一方都不能用自己的特点去消灭对方的特点，也不能按照自己的标准去雕刻对方，允许各自保留一块独具特色的“自留地”吧。

柏槐是那种思维活跃，不安于现状，又有头脑的人，原在机关干科员，实在忍受不了机关按部就班、论资排辈的模式，便跑到广州打工。他先是在一家办公室用品公司做销售，2年后积累了一定的人脉关系，便与朋友合伙开了一间公司。因为柏槐很会来事，加上过去在机关待过，深知各个机关办公用品的采购环节，便迅速与各大企业、机关建立了合作关系，第3年公司利润突破300万元。

就在柏槐事业发展的辉煌时期，认识了洪叶，并拉开了爱情的序幕。就在两人爱情甜蜜的时候，柏槐的合伙人趁他在东北出差之机，将公司钱款席卷一空跑了。等柏槐回到广州，等待他的是前来要帐的债主。柏槐欲哭无泪，含恨忍痛变卖所有财产还了大部分债务。

经过这场浩劫，柏槐像变了一个人，情绪失落到极点，洪叶看在眼里，疼在心上，她知道这时候所有的宽慰话都显得苍白无力。为了帮柏槐迅速振作起来，洪叶想尽千方百计都不管用，最后她决定在柏槐最落魄的时候与他结婚，这既是增强他的信心、鼓舞他斗志的最好礼物，也是洪叶向他表明自己今生与他风雨同舟的决心。

当洪叶把自己的想法告诉柏槐时，他却极力反对，认为洪叶这是同情他，亲朋好友和同事们知道会笑话他，再说这样对洪叶也不公平。柏槐的反对在洪叶的意料之中，她抱着柏槐说：“有一位哲人说过，无路可走的情况，只有弱者才遇到，真正的强者，脚下都是路。不就是遇人不淑栽了一个跟头吗？你有一个智慧的头脑，是一支潜力股。其实，我嫁的不是现在的你，而是东山再起的你，振作起来吧，不要辜负我啊。”洪叶的一番话像一剂强心针，让柏槐看到了未来的希望。

两人结婚那一天，没有房子，没有婚礼，没有钻戒，没有结婚照，更没有买一套新衣服，他们属于完完全全的“裸婚”。洪叶尽管嘴上一个劲儿说着鼓励柏槐的话，满脸阳光灿烂，但心里还是有些隐隐的不舒服。晚上，她和柏槐躺在床上，向柏槐描述着将来，她对柏槐说，明天就出去拉生意，签了大单，



赚一大笔钱，生活很快就能好起来，到时买个大居室，风风光光把她娶进门，去珠海拍结婚照等等。当时，洪叶很相信柏槐有这个能力，能做到这些，而且觉得这些很快就会到来。

然而，命运仿佛有意要考验洪叶，她企盼的那种日子迟迟没有到来，两年很快过去，柏槐的事业没有一点起色。3年又过去了，柏槐的东山再起梦依然是个泡影，甚至发展到要靠洪叶接济他。洪叶见柏槐大事干不了，便劝他从小生意做起，由她出钱开餐馆，可由于经营不善，赔了好几万。洪叶彻底无语了。她每月的工资不过才5000元，在广州这个地方并不高，除去一切开支，省下来的几乎都给了他。洪叶开始不断地反思自己的选择，琢磨柏槐的水平和能力，他到底能不能扶得上墙，还是草包一个？他们开始为此吵架，洪叶经常埋怨他，而且曾经认真想过要离婚。但是柏槐说离婚是不可能的，要洪叶接受现实。

洪叶没辙了，她认真想过，他们之间是有爱的，柏槐很爱很爱她，这一点她绝对相信！但这种没有物质的婚姻让她很痛苦。至今他们还分居两地，生活在各自的出租屋里，可洪叶真的需要一个家啊。

她不知道他们要等到什么时候，这样的日子过得好累。现在，洪叶的胃口越来越差，身体也不好，晚上睡觉时总想这些问题，人越来越瘦，很累很不开心，可就是不知何去何从？

裸婚，是个近年来特别流行的词儿。关于“裸婚”，男人爱，女人恨。可见，一段不需要物质的婚姻，男人乐得轻松；而一段没有物质的婚姻，女人真的压抑。

一些女人的心态是，我可以跟你裸婚，但前提是，结婚后，你得拿出百倍的热情来爱我，得一辈子对我死心塌地感恩戴德。女人即便答应裸婚，也只是希望能换回男人的感激，从而占领婚姻中的主导地位。

但现实是残酷的，男人不论什么原因而裸婚，不论是跟什么女人裸婚，结婚后，无一例外会回归男人的本质。他会犯懒，也照样会有小花心。他不是不感激身边那个女人，而是，男人即便感激，也不见得会一生一世如此。

其实，洪叶选择“裸婚”，是将其作为激起柏槐信心的动力砝码，也就是

说，洪叶选择在柏槐最落魄的时候嫁他，不单单是因为爱他，更是因为他曾经“辉煌过”，认为他有东山再起的本事。所以在这段婚姻上，洪叶其实有点投机取巧的心态，她认为自己可以暂时性地跟着他吃点苦，但柏槐不可能一生一世都让她吃苦。

只是，女人的自信，往往演变成自负。要知道，没有任何一个人的成功是必然的，很多男人的功成名就，除了能力之外，还有点偶然因素。而这点“偶然因素”，有时等同于撞大运。但总体来说，柏槐不算是个差劲的男人，有情有义，也有上进心，而且十分爱她。这样一个男人，女人即便嘴上说一万次“离婚”，心里也未必真的能离开他。坦白说，洪叶现在给他的压力有点大了，他越想成功，就越难成功。别总给他压力，别让他觉得自己不当老板就对不起她，要鼓励他踏踏实实干份养家糊口的工作，男人，得先学会踏实，而后才会有进取。

当然，问题的关键在于洪叶，她是不是能够接受一段平凡普通的婚姻生活？她是不是能够接受一个不那么成功的平凡老公？之前，洪叶总把他归为“预备成功男人”那类，于是难免有心理落差。但如果换个角度看，就把他当成个普通男人来共同生活，也许心情会有不一样的转变。

重要的是，女人别把裸婚当成动力的砝码。裸婚前，就该有心理准备，你嫁的也许仅仅只是个过日子的普通男人，这样以平常心态善待对方、善待婚姻，也许平常的家庭日子也会过出不一样的幸福。

找伴侣颇有点像下馆子，你点的菜肯定是你最爱吃的，可等菜上了桌，你还是忍不住先看看别人的盘子。

有句歌词唱得好，“女孩的心思你别猜，猜来猜去猜不明白”。这词真是写得太到位了！男人感叹，与自己同吃一锅饭、同睡一张床的女人竟然越来越猜不明白了——心里向左，嘴上向右！她们的好多心事男人根本无法理解，尤其是那些喜好浪漫的女人，她们的想法更让男人们迷惑不解。

丁杰与乔依结婚三四年了，两口子你恩我爱，一直保持着初婚的那股浪漫激情。每年情人节的时候，丁杰一定会提前下班，然后买一大束玫瑰，站在自家小区门口等乔依回家，然后搂着乔依找一家西式餐厅，边喝Mochaccion（摩卡奇诺）边听音乐，那种状态，那种场景，那种情调俨然一对热恋的情侣，乔依每每陶醉其中，颇感幸福快乐。

今年情人节如期而至，上班分手的时候，乔依柔情似水地说：“情人节快乐！”丁杰心领神会，嘱咐她早点回来。

进了公司大门，乔依在电梯里遇到刚来公司不久的亚琦，两人说笑着进了各自的写字间。不一会儿，办公室里一个女孩突然大呼小叫起来：“哇，好漂亮的玫瑰啊！这是送给谁的啊？”乔依和亚琦都跑到办公室来看热闹。“该不是丁杰突发奇想，把玫瑰送到公司来了？”这个念头在乔依脑海里一闪而过，她急切地在办公室里搜寻着丁杰的身影。非常遗憾，一个陌生的男子！他满脸堆着笑容，径直把11朵玫瑰和一张节日祝福卡送到亚琦面前，说：“亲爱的，情人节快乐！”“哇，这是我见过最浪漫的情人节！亚琦姐，你好幸福啊。”尽管这份礼物没有多少新意，但这种浪漫方式还是引起了姐妹们的狂呼。乔依嘴上虽然也在说羡慕亚琦有福气，但心里还是酸溜溜的，站在亚琦身边甚至有了如坐针毡的感觉。终于熬到下班回家，远远看见丁杰捧着玫瑰站在自家门口，乔依却突然感到他竟是那么傻冒。丁杰像往常一样热情似火地走上前，正要开口祝福乔依情人节快乐，乔依倒先说：“傻站在这儿有意思吗？”说罢花也不

接，径直往自家楼上走，弄得丁杰莫名其妙。

如果说丁杰每年坚持送玫瑰给乔依，是想重温热恋时的那种浪漫激情，那么对于乔依来讲，收花是一种被爱恋、被重视、被羡慕的心理满足，并由此激发缠绵的柔情回馈丁杰。这种心理满足说白了是女人虚荣心的满足。你想啊，丁杰临近下班的时候，手捧一大束玫瑰站在小区的门口等乔依回家，小区里的人来来往往，无论认识的或不认识的，哪个见了不投以羡慕、眼热的目光？然而，女人的这种虚荣心满足也会随着环境、氛围、情景等的变化而变化，一旦身边某个女人所获得的受重视程度超过她时，她就会感到失落。比如亚琦同样是收到老公的玫瑰花，但她还同时受到姐妹们当场大呼小叫的羡慕；而丁杰送乔依玫瑰花虽然也受到小区人来人往的羡慕，但这种受羡慕的效果与亚琦根本没法比，所以，乔依曾经满足的虚荣心迅速出现落差。这就是乔依反问丁杰“傻站在这儿有意思吗”的原因。

浪漫需要观众，锦衣切不可夜行。虚荣是女人们无法治愈的病，而且许多时候，她的那点虚荣心还得通过观众的“哇”得到满足。因此，在大庭广众之下，普通的礼物也能身价百倍，尤其是此浪漫非彼浪漫，此观众非彼观众，推陈出新也很重要哦！

管彤是机关的财务会计，温柔善良，知书达理，追求的男人一波接一波。毕涛是机关的一般科员，人长得英俊潇洒，思想新锐，而且大学毕业，但他来自农村，家庭又困难，许多女孩都望而生畏。毕涛的上司很喜欢他，有意撮合他与管彤，毕涛听了毫无信心地直摇头，他怕管彤这个城里人像他见过的那些女孩一样瞧不上他。可是，当管彤答应嫁给他时，他激动得不行，信誓旦旦地对她说：“我要用我的智慧和勤奋，让你过上最幸福快乐的生活。”

两人恋爱没多久，便喜结连理，婚后第2年生下儿子，如果不是后来毕涛不断被提升，他们的小日子也许会像所有家庭一样，过得平淡、踏实、幸福。

就在他们喜得贵子不久，毕涛被提拔为办公室主任。这虽然不是一个什么了不起的官，但它可是机关中枢神经，不仅直接对一把手负责，而且上传下达、发号施令、舞文弄墨、上下应酬都得由他操控。每天早晨出门，不到晚上回不了家，难为管彤贤惠，非常理解、体贴他的工作，无怨无悔地操持着家里的一切。因此，毕涛常对管彤说：“如果哪一天我发达了，这军功章有一半是你的啊。”管彤说：“你发达了，是你自己努力的结果，我可不敢贪你的功。只是你别忘了我们娘儿俩就行。”

毕涛在任办公室主任期间，个人才能得到很大发挥和提升，深得领导赏识，不久便被调任某局任副局长。随着职位的不断升高，手中权力的不断增大，毕涛开始变了。开始管彤只是道听途说一些风言风语，认为这是一些心理不平衡、嫉妒老公的人有意中伤他。可是说的人多了，管彤开始留意毕涛回家的一些细节。首先是毕涛经常大半夜才回家，用他自己的话说是工作忙，可工作再忙，回家睡觉也不能一个月不与妻子在一起啊？夫妻生活的事，管彤因为拉扯着孩子，家务活一大堆，工作压力又大，并没有多大兴趣，可两人都是30多岁，正值精力旺盛的年龄，不可能一个月不要一次吧。再就是毕涛回家后，经常躲在卫生间或书房接电话，起初管彤还以为是公事，他怕影响自己和孩子。后来管彤留了一个心眼，专门偷听了一次，虽然他与对方说话的声音很小，但凭女人的直觉，她感到毕涛肯定是与一个女人通话，而且从他不时传过

来的欢笑声，她判断他们就是在调情。

管彤知道毕涛在外有女人后，心里非常痛苦。为了这个她想找毕涛谈谈，可是没有任何真凭实据，毕涛是不会承认的。恰在这时，毕涛告诉她，最近要出差，管彤敏感的意识道，他是不是与情人出游啊？管彤正苦于如何才能确证毕涛是公差，还是与情人出游时，她接到一条匿名短信：你老公是请假不是公差，一周后注意检查他的行李箱。管彤立马按这个号打过去，却是关机。一夜未睡的管彤，恨不能马上把毕涛揪到面前问个究竟，可是想想那条匿名短信，她一再告诫自己，沉住气，等抓到毕涛的确凿证据再说。

第6天晚上毕涛回来了，管彤不动声色，柔情地告诉他已放好洗澡水，让他去洗。趁他洗澡管彤打开他的行李箱，翻遍了也没有发现蛛丝马迹。最后她抓过毕涛西装，取出钱包，果然发现里面有4张往返的车票。这一夜，两人在家大吵了一架，毕涛见事情败露，也不再避讳什么，明确告诉管彤，如果她想好好过，就不要管他，否则，他就和她离婚。这是什么逻辑？犯错的毕涛不但没有愧疚和后悔之心，反倒理直气壮。管彤是一个很要面子的女人，她也不想这种家丑让别人知道，可总不能眼睁睁地看着毕涛堕落下去吧。最后，她想用自己的宽容和柔情拉回毕涛的心。

然而，管彤的一切努力终是白费，毕涛根本无视她的努力和存在，变本加厉地在感情上伤害她。管彤也想到过离婚，可房子是毕涛买的，离了婚她住哪儿？还有一个女人带孩子的艰辛，她怎么面对？过去她一直视他们的婚姻为骄傲，一旦离婚，不被天下人笑话死啊。无奈之下，管彤告诫自己忍耐几年凑合着过吧，兴许他收心了呢？可最终的结果是，管彤忍耐了3年，毕涛依然故我。她不知道自己是继续凑合着与毕涛过下去，还是勇敢地离婚。

即便对婚姻绝望到了这个地步，管彤依旧不愿离婚，可见，婚姻生活对她而言，真的是很重要：虽然不满意，但却离不开。

当然，中国大多数人的婚姻现状皆是如此。管彤和毕涛并不是没有感情基础便结成夫妻，可还是过到了现在的冰点状态，同样有很多婚前爱得如胶似漆蜜里调油的男女走进婚姻，也依旧会对婚姻感到绝望。因为，感情并不是恒久不变的。男人女人都明白这个道理，于是宁愿在绝望的婚姻里绝望的生活，也不愿意摆脱绝望重新上路找寻希望，只因，一个已婚女人解除一桩婚姻，再寻

找一份新的婚姻的确很难。

赖在绝望婚姻中死死不肯离身的想法只能算是愚蠢。遗憾的是，中国大多数的女人都是明知愚蠢而不得不为之，毕竟，房子很贵，离了婚住哪儿？孩子还小，跟爹好还是跟妈好？好男人不好找，下一个没准儿还不如这一个……

百般比较之后，只得出一个结论：凑合着过吧。当然，凑合着过日子的女人比那些敢于重新洗牌婚姻的女人更有勇气，因为后者的离婚再嫁只需要经历一小段时间的折磨，而前者凑合着过令自己绝望的婚姻却要忍受下半辈子的煎熬。唉，女人，什么时候能为了自己好好的活！

不想离婚，但又渴望和谐婚姻，怎么办？

很简单，那就和他一起慢慢变老，等你们老得哪儿也去不了，自然就会变成彼此手心里的宝，因为，老年人不再有选择的余地，也不再有选择的心思。不过，很难说得清这是不是喜剧的结局，唯一可以肯定的是，大多数的夫妻都在这么过，勇敢举起离婚大旗的女人实在太少。

重复的依赖，重复的盲目，造就重复的悲剧。只想依赖一个男人给你安全感，放弃独立，这样的女人绝对不讨好，不可爱，她只想嫁给婚姻，甚至不是男人或爱人。

妮珂是个心气很高的人，读大学的时候，一个很酷的男生追得她无处可逃，答应先处朋友，可是这男生因为家里有钱，就时不时在她面前炫耀，这让她很烦，迅速与他做了了断。

过了没多久，一个叫湘池的男生又来到她身边。不过，湘池表现得比较含蓄，往往都是在妮珂接受他的殷勤之后，才发现他的小伎俩，但碍于面子又不好拒绝，只能悉数尽收。两人在这种暧昧的关系中度过了大学最后的2年时光，虽然妮珂一直没有明确与湘池的恋爱关系，但同学们都认为他俩就是在谈恋爱。

毕业后，两人都在同个城市工作，湘池已俨然就是妮珂的男友，随时随地充当着“护花使者”的角色，但妮珂始终对他爱不起来，也说不出湘池有什么好。有一次，他们的同学结婚，在喜宴上，大家兴奋得不行，问什么时候吃他们的喜糖。这时，湘池搂过坐一旁的妮珂说：“我早想结婚了，只是决定权在我亲爱的手里啊。”说着，湘池凑在妮珂耳边低语：“你说是不是啊？”妮珂尽管对湘池刚才的一番话极生反感，但表面上显得镇静自若，轻轻拿开湘池搂着她的手，端起红酒说：“来，让我们共同祝福新郎新娘新婚快乐。”

回家的路上，妮珂对湘池说：“以后少在同学们面前说我和你结婚的事，我们现在不过是朋友关系。”湘池弄得一头雾水，心想：咱们的朋友关系也处了好几年，你不跟我谈结婚，老与我耗在一起算什么啊？可再一想，像妮珂这种才色俱佳的女人，怎么可能轻易就被自己拿下？反正我有的是耐心，看你能耗到什么时候。

两人的感情就这样时好时坏、若即若离地向前走，一晃5年过去了，妮珂



已到了奔三的年龄，如果再犹豫不决就是现在的准“剩女”了，那可是很丢脸和失败的事，所以妮珂就在这种“食之无味弃之可惜”的心态下与湘池登记结了婚。

婚房是他俩合供的，妮珂要的吊灯，湘池不肯出钱买，结婚当天他们便闹了一场。结婚之后就这样一直吵吵闹闹，直到儿子出生一周岁，湘池对家务和孩子完全不管，妮珂忍无可忍下决定离婚。那是非常难过的日子，单身女人带着孩子怎么过活？人家会怎样看待自己？湘池也感到内疚，建议复婚，说是为了儿子，其实是为了自己的面子，受不住亲友指责他不负责任的压力。妮珂想了很久，决定为了儿子复婚。

妮珂满以为经过这次离婚，湘池会反思自己行为和两人之间的感情，承担起一个男人的责任，全心全意地经营婚姻和家庭。然而，湘池还是以前那个湘池，感情还是那种不咸不淡的感情，而且还是时好时坏。妮珂也曾试图和湘池认真沟通和交流，但湘池嘴上说一套，行为又是一套，让她很是失望，后悔复婚，却于事无补。无奈之下，两人选择分居，可依然继续吵闹，重复一切。妮珂感叹：情孽一场，准是前世欠了他的。

在一次同学聚会上，妮珂与一个曾经谈得来的旧同学坐到一起，两人交流得很好，而且有了亲密关系。在妮珂以为可以再离婚跟他开始新生活时，他却对妮珂说：“我发现你越来越像我的前妻了。”妮珂当场就傻了，她不是他需要的人，而是他前妻的化身。妮珂果断地提出分手。生命中两个男人最后带给她的全是泪水和伤害，妮珂只求一段稳定的婚姻，偏偏他们无法成全她。妮珂多么希望现在有一个愿意娶她的男人啊，她肯定不会谈什么条件了，她的年纪和经历已不容许再等待爱情和奇迹了，她只想要一段美满的婚姻和一个幸福的家。

婚姻对女人来说到底意味着什么呢？不少三十多岁的单身“剩女”心里还是希望能擒拿一段婚姻，只要男人的条件不太差，不管有没有爱情，有没有感觉，还是想结婚生子一偿心愿，好歹也能向自己的亲友交代，做个“总算结过婚”的“完整”女人。

许多女性为了迟迟未婚问题否定自己存在的价值，觉得女人没有经历过被求婚很丢脸，怕被指是问题女人、不祥女人。还有经历过婚姻的失败，好不容

易翻身重获自由的，却没有从旧关系中得到教训，增值自己，又马上心痒痒，跟岁月竞赛，要在还不至于太老前赶快再跳进婚姻里，为结婚而结婚，根本不计较感情和条件，失去方向，明知对象不理想也盲目再婚，结果越来越不安，被年月追赶到透不过气来，逆来顺受，暗自怨天。

像妮珂这样的女性很多，虽然学历不错，拥有独立条件，可以追求更优质的生活，却偏偏委身于男人，迷信婚姻，放弃理性，在感情关系中缠绕多年，还是没找到出口，只是重复过往的感情要求，希望找个精神支柱，却没有先从自爱开始调整自己，结果再次碰钉，再度受伤。所谓为了儿子而复婚是逃避问题的借口而已，双方都是懦夫，借儿子遮掩自己的懦弱、无法经营感情关系的无能，所以复婚只是表面的仪式，欠缺具体改善关系的方案和行动，以为付出自由就是对下一代负责任的补偿，这是幼稚和荒谬的尝试，一错再错的婚姻令全家都受罪。

男女若怀着负面的情绪和心态挤在一起就不可能建立幸福的婚姻，这样的婚姻关系只会自伤伤人，没有任何人获益。

女人到底是迷信婚姻还是需要婚姻呢？

前者使女人流失精力越活越衰老，失去一切养活婚姻和感情的营养，教人失去继续跟她相处的兴趣。后者使女人越活越年轻，为自己美丽，为爱情努力。婚姻可以是女人的成就，在于你是否懂得选择对象，管理感情、爱情和事业，独立而依赖，相爱也自爱。感情是幸福婚姻的基础，必须不断培养，不断更新，互动成长，这样的婚姻才叫人羡慕和嘉许。没有感情，就变成只是委屈求存的婚姻奴隶而已，得到一张纸，失去你一生。

婚姻是感性的开垦和理性的投资，不能怀着“人买你买怕吃亏”的小女人跟风心态，结果变成大输家，怪得了谁？自爱的女人会安排、计划和管理婚姻。为了得到别人的认同而去结婚生子是你的选择，不过后果自负，尤其是要向下一代负责任。人只能活一世，别被岁月出卖自己，或许在50岁时才遇到值得去爱的人，到时结婚也不迟。一个女人是否幸福不取决于年龄和婚姻状况，而在于是否心情轻松，关爱自己。不要再重复过往的路，需要感情没有错，过分寄望从恋人身上找到幸福才是女人的困局。

剪月是一个端庄娴雅、温柔沉静的传统女性，她10年前就读于本市重点大学，知识分子的家庭培养了她知书达理的气质。她的同班同学宇琪是一个出生在农村、学习刻苦、品学兼优的人。宇琪被剪月恬静、内秀的气质深深吸引，并萌发了爱情，开始对她穷追不舍。毕业后，在剪月父母的帮助下，宇琪留在了本市工作，并抱得美人归。

婚后，宇琪觉得自己家庭条件不好，却娶了一个贤惠漂亮的妻子，而且岳父母书香门第，均为大学教授，实在是既体面又自豪。因此，他对妻子十分关心和爱护，寻找一切机会陪妻子上街购物，参加各种联欢会，出门旅游，为妻子购置高档服装、化妆品，在家里抢着做家务。

宇琪的仕途也是一帆风顺，他在单位不仅工作出色，而且人缘极好，深得领导赏识，30岁时就被提拔为处长，成为管理人员中的后起之秀。

但是，随着地位的变化和社会圈子的扩大，宇琪的心理也起了变化，家务活干得越来越少，对剪月和女儿也逐渐失去了耐心，时不时地还会在家里耍一下处长的派头。剪月对此十分敏感，对宇琪的变化早有体察，偶尔用一句“你以前不是这样的”来提醒他，但并未见效。

一次，单位来了一个检查团视察工作，领导指名让宇琪带妻子一同做陪。酒席上，宇琪逢迎周旋，很得客人欢心，领导也非常满意。但在这样的场合剪月却觉得自己插不上话，要么冲客人笑笑，要么静静地坐着。

回家后，宇琪埋怨剪月：“这么重要的场合，你怎么一声也不吭啊？”“我跟他们又不熟，不知该说什么。”剪月淡淡地回答。

宇琪勃然大怒，手指头几乎指到了剪月的脸上：“女人是男人的门面。你那样傻乎乎的，能给我挣什么门面啊？亏你还是读书之人，该说什么说什么，你长的是猪脑子啊？”

剪月不再答话，忍气吞声地照顾女儿上床睡觉。吵归吵，宇琪在日常开支上对剪月仍然十分大方，源源不断给她买种种新潮服装、高档化妆品回来，衬

得剪月那种端庄秀雅的气质更是出色夺人。

宇琪曾对来访的朋友说：“咱不乱搞别的女人，老婆是咱的门面，爱护不够，是给自己抹黑。”剪月听在心里，却无可奈何，无以辩驳。几年来，宇琪在事业上的进步，对自己的诸般好处，都是有目共睹的、令人称羡的。可他让剪月保持年轻漂亮，是为了满足自己的私欲，为他装点门面，谁能理解她的苦衷呢？

一次，剪月陪着女儿练钢琴，女儿缺乏兴趣和耐心，与剪月讨价还价。宇琪坐在一旁冷言冷语地说：“教孩子练琴也不会，你还能干什么啊？”剪月正在气头上，听宇琪这么说，狠狠地抽了女儿一巴掌，女儿哇哇大哭起来。宇琪霍的一下站起来，冲过来挥了剪月一个大嘴巴，指着门大吼道：“教不了就给我滚蛋，大不了我再找一个会教的。”

剪月痛哭失声，冲出家门，躲回娘家，抱着被子哭了大半宿。第二天，在父母的劝说下，两个人又和好了。但宇琪的心态并没有改变，并越发变本加厉，不是说剪月靠他养活，就是骂剪月拿不出手。剪月矜持内向，生性不会斗嘴，面对各种委屈、不平，只能泪往肚里流，痛苦不堪。

人落难的时候，会对滴水之恩产生涌泉相报的想法。可一旦发达了，往往又会对曾经患难与共的恩人不闻不问，正所谓，共患难容易共富贵难啊。不知古人说的是不是宇琪这种一旦发迹就忘乎所以的人。

想当初，他一个穷学生能娶到一个书香门第的美女，而且靠岳父帮助才留在城里，不要说岳父对他的恩，就是剪月对他的情，无论任何时候也容不得他在剪月面前颐指气使啊。可是，他“翻身了”，就开始指责、嫌弃剪月了，处处表现出对剪月的极大不尊重，甚至动手打她。一对白手起家的小夫妻，靠彼此的努力建立了幸福的家庭，可宇琪发达了，一个人就把幸福的家庭给毁了，悲哀啊！

尊重是产生爱情的根源，是爱情存在的基础。恋人间没有相互尊重就不可能拥有真正的爱情，夫妻间没有相互尊重也就无法建立幸福美满的生活。相互尊重是幸福婚姻中不能忽视也不可忽视的因素。要想使家庭幸福，婚姻美满，夫妻之间就必须学会互相尊重，不能气势凌人，更不能轻视对方。夫妻之间的

打骂，更是对对方人格的侮辱和极端的不尊重，这对于维护家庭的稳定会产生很大的破坏作用。

当你以一种平等的眼光看待爱人，当你把自己和对方摆在同等的位置上，不轻视、不压迫、不伤害、不利用时，才能说你给了对方基本的尊重。尊重，是爱的体现，是爱的本质。

幸福的家庭需要两个人努力，不幸的家庭只要一个人摧毁就够了。因此，幸福难得却易失。

一天晚上，陶丁与几个朋友到一家保龄球馆打保龄球。相邻球道一位女孩提起一个20镑球，碎跑几步，朝球瓶奋力掷去。哪知道她那无缚鸡之力的纤细手指没把球抓稳，球没朝目标飞去，却听“哎呦”一声尖叫，球重重的砸在了坐在旁边休息的陶丁脚上，痛得他嗷嗷直叫，血淹透袜子，左脚大拇指的指甲已经脱落。

这位女孩吓得脸色发紫，惊慌失措，一个劲儿地说：“大哥，对不起，请原谅，我第一次打保龄球，请多多包涵。”可是，陶丁并未愤怒，而是忍痛笑了笑，出语幽默：“小妹妹，你再练练一定能够次次打全中，我的脚趾头那么小你都能打中，球瓶那么大还能打不中？”女孩忍不住扑哧笑红了脸：“十指连心，可你再疼也不说疼，真是男子汉。”陶丁又歪咧着嘴说：“这下，我是汉子难了！”女孩执意要送他去医院。后来，这个意外事故的结尾却是一个美好故事的开端，他们戏剧性地恋爱起来，并终成眷属。

这位女孩叫齐娅，她夸陶丁说：“你坚强勇敢，胸襟宽广，为人和气，机智幽默，懂得体贴，谅解他人的过失，是值得终身依靠的男人。”陶丁也说：“当初我要骂你一顿，吵一通，既不解痛，也不解气，何苦来着？丢了个指甲盖，却捡来个好妻子，真是吃苦是福啊。”

两人度过了幸福的2年，自从有孩子后，陶丁越来越感到靠夫妻俩的薪水养孩子治家是非常困难的，于是便与几个合伙人做生意。陶丁白天要上班，只能利用晚上和双休日干。因此，常常是需要陶丁在身边的时候，他却不知在什么地方忙生意。为了支持陶丁，家里家外、孩子老人齐娅全担着，每每看到陶丁拿回一沓沓现金，心里感到自己的艰辛付出也是值得的，毕竟陶丁不分白天黑夜的做生意也是非常辛苦的。

然而，不知从什么时候起，齐娅感到物质生活不断提高了，可情感生活几乎成了空白，先是陶丁隔三差五才回家一趟，可往往不是取完东西就走，就是回家倒头便睡，齐娅就像空气，对他的牵挂、关心、爱恋，甚至是柔情似水的眼神，陶丁都懒得看一下，齐娅迷茫了，怎么一个曾经胸襟宽广、为人和气、

懂得体贴、谅解他人的男人变成了这个样子呢？如果富裕的代价是陶丁现在的变化，她真的想回到从前那个平淡的幸福婚姻里去，可是这一切已成定局。这不是齐娅要的婚姻生活啊。她很想找陶丁认真沟通一次，但陶丁以生意忙为借口，不给她这个机会。

渐渐地，齐娅发现陶丁对她和孩子越来越冷漠，就像一个影子，一天到晚不着家不说，连个电话也不打。当齐娅打电话找他时，他却很不高兴说忙着呢，能不能不烦他啊。齐娅无语了，默默地把泪往肚里咽，她希望有个幸福的婚姻，可是付出那么多，为什么没有回报？现在的婚姻让她窒息，陶丁跟她几乎无话可说，对孩子也漠不关心，她感觉特别无助，精神处于崩溃的边缘。

从心理学的角度讲，一个人对某项事情投入的时间、精力、金钱越多，便越难以割舍，而投入得越少越容易舍弃。如果女性把男性从他应该付出的时间、精力中解放出来，实际上是会让这个男人跟家庭越走越远的，夫妻关系也会慢慢疏离。有些女性在家中做保姆，做妈妈，恰恰就是没有做妻子，而在婚姻生活中，家务是可以社会化、可以有人替代的，而只有妻子是别人替代不了的。因此，作为女人，首先要做好一个妻子。另外，也应该让男人多参与家庭生活，多参与孩子的成长过程。只有与丈夫共同经营家庭的时候，夫妻关系才会更牢固。

婚姻危机，是人生中最痛苦的事之一。随着社会的不断开放，在现代家庭中，婚姻危机时有发生，谁也不能保证自己的婚姻不出问题。可是，当婚姻真正发生危机时，当你心中痛苦万分时，你该怎样释放自己心中的痛苦呢？

找人倾诉是释放心中痛苦的好办法，但有人认为，婚姻危机，是人生中的一件难于启口的事情，怎能把家丑外扬呢？基于这种认识，当婚姻危机发生时，这种人不欲倾诉，结果，不但痛苦得不到释放，而且婚姻也难于解救。而找知己倾诉，既释放了自己，又可能获得知己的帮助，度过危机。

在处理婚姻危机案例中，较为令人佩服的是美国前总统克林顿的夫人希拉里。据希拉里撰写的《亲历历史》一书披露，1998年8月6日，莱温斯基向白水案大陪审团提供证词，证明她与克林顿有过不正当的亲密关系后，克林顿向希拉里反复地说对不起。希拉里既心碎又愤怒，因为她认为，“我从没想过他会做出危害我们家庭和婚姻的事情。”她在事情刚发生时，也不知怎样才好。“我不知

道在如此心痛的背叛之后能不能，或是应不应该维持婚姻关系，但我明白我必须以自己的安排来慎重对待目前的感受。我急需找人倾诉。”于是，她致电一位顾问兼好友寻求指引。希拉里最终成功地处理了她的婚姻危机。

世人认为，她在矛盾中不断推进自我，是当代女性的完美生活态度与新型人格。这种态度，引领着现代女性的新生活。她的新型人格与生活态度，是她的努力与好友指引的结果。在这里，值得一提的是，当她的婚姻出现危机时，“我急需找人倾诉。”她真的找了好友倾诉，寻求指引。希拉里的选择，正验证了中国的一句名言，“当局称迷，傍（旁）观见审”（《旧唐书·元行冲传》）。下棋者因为身处战场，有时往往会被棋盘中的局势所迷惑，而观棋者身处场外，对棋盘的一切看得清清楚楚。婚姻危机者，在危机发生时，往往像希拉里那样，震惊、痛苦与愤怒。此时，处事往往看不准方向，容易出错。找人倾诉，寻求指引，是最明智与最佳的选择。

其实，婚姻危机时，找人倾诉，是对情绪的一种最好释放。用希拉里的话来说，“我得在心中找到一片净土，抚平心绪。”向好友释放心里的痛苦，是一种平衡心理的最佳办法。当然，婚姻危机中小两口的感情危机，有许多是“家丑”。“家丑”不得外扬，这是一种旧的传统观念。这种观念如果不打破，婚姻危机者很难走出“求助”这一步。没有“求助”，就更难得到帮助了。希拉里的婚姻发生危机时，克林顿是当时的美国总统，但作为美国的第一夫人，在自己的婚姻发生危机时，仍然要“求助”（倾诉），我们还有什么理由矜持呢？



现实生活中的许多夫妻，也许都有这种感慨：婚前的“白马王子”不知什么时候突然变成了一只“小青蛙”；热恋时的“白雪公主”眨眼之间却变成了一位“灰姑娘”。于是对婚姻的美好憧憬破灭了，夫妻感情出现问题。如果这时一位比伴侣优秀的异性闯入你的生活，并热烈地爱上你，也许你会奋不顾身地演绎一场新的爱情“连续剧”，请你冷静地扪心自问：自己的伴侣真的已不值得热爱下去？与他（她）结合就能找到幸福？白素贞都承认“千年修得共枕眠”哩，还是回到伴侣身边吧。

思轶是个争强好胜的女子，当初她嫁给勤奋上进兢兢业业的老公时，就是因为看准了他是一只“成长股”，将来必然会成就一番事业。果然，在他们结婚的第6年，老公成绩斐然，还获得了政府津贴。可老公对事业的执著近乎痴迷，思轶渴望的那种花前月下恩爱缠绵的夫妻生活成了她绮丽的春梦。她开始指责抱怨老公不近人情，而老公嘲笑她太俗，胸无大志。两人感情出现裂痕，特别是当思轶跳槽到新公司后，与她合作的德龙对她关怀备至，疼爱有加，老公没有想到的、不能给予的，他都想到了、给予了。思轶好不感动，爱情的花蕾在两人心中绽放了。然而，就在德龙激情满怀地幻想着他们未来的幸福生活时，思轶对他说：“还是让我们做个知心朋友吧。我知道这样对你我都很痛苦，但我们必须理智起来。尽管我与老公的感情不太和谐，过得不开心，可我也有责任。我们因爱走到一起，可我的心是属于老公的，这也许就是我与你在一起时，常常不能全身心投入的原因吧。”

是呀，思轶的老公虽然对她缺乏情感上的关怀、呵护、疼爱，可那是他对事业执著追求的结果，而这不正是思轶当初所欣赏的吗？她在反思夫妻感情不和谐、婚姻不幸福的原因之后，能够从自身找原因，在情与爱的十字路口，明智地做出忍痛割爱的选择真是难能可贵。试想，如果她与德龙结合了，就不会有新的矛盾存在吗？所以，与其冒险去营造一个未知的新家园，不如全心全意经营好“快乐老家”。

情侣相处，该关怀时嘘寒问暖是一种柔情，不该打扰时沉默是一种深情，知道什么时候该关切什么时候不该过问是一种默契之情。

余娟听说振江今天回家，昨晚激动得一夜没睡好觉，从早晨就开始盼啊盼，直到下午才把振江盼回来，可振江见到她并没有想象得那样激动兴奋，余娟想，可能是一路风尘太累的缘故，便一阵嘘寒问暖，振江不领情不说，反而耷拉着头说：“我好烦啊，你能让我安静一会儿吗？”岂料，余娟一听反而紧张起来，赶紧追问他，这次出差是不是生病了？遇到什么麻烦事？跟上司吵架了？振江这次与客户谈判失败，余娟还在一个劲地追问，他实在不想把自己工作上的挫折告诉余娟，毕竟这是男人应该独立承担的事，于是，他端着茶杯走进书房。余娟在一边发愣：他到底遇到什么不顺心的事？难道就不能跟我说吗？我是他妻子，既然不想说，说不定有什么猫腻的事？余娟越想越不对劲，越想越感到问题严重，便追到书房一定要振江把问题说清楚。这在振江看来，余娟简直有点欺人太甚，于是，他对余娟怒吼道：“我就是心烦，你到底想怎么着啊？”

男人从小就接受着征服世界、顶天立地、承担责任之类的“脊梁教育”，当他们成人后，无论面对多么无奈的困境，多么痛苦的挫折，多么残酷的打击，多么沉重的负担，多么巨大的压力……他们并不能像女人那样可以通过哭号宣泄，通过眼泪冲刷，通过倾诉排遣，他们唯一能做的只有沉默，在沉默中反思，在沉默中调理，在沉默中蓄势，在沉默中舔吮创口疗伤。因此，当男人拖着沉重的脚步回到家，当他坐在沙发上一言不发，当他对你的话语置若罔闻，你千万别把自己当成是什么救世主，像余娟一样对他问寒问暖，当然更不能颐指气使、无事生非、浮想联翩，甚至耳提面命。“什么问题都自己扛”这是对男人最好的形容，做妻子的如果想以救世主的心态去关心此时“落难”的男人，恰恰是对男人自尊和征服世界欲的挑战和蔑视，他能开心吗？

出差归来的丈夫回到家里，疏于对妻子亲热，往往是由于工作紧张疲劳、缺少精力，或者遭遇什么挫折所致，并非一定表明在外有了什么艳遇之类。

追问他“哪里不舒服”、“遇到什么不开心的事”、“是不是工作任务让你备受压力”之类的体贴语，是好心办坏事的下策，别犯傻。你应该给他一个独处的空间，或者1个小时的沉默时间，让他和刚刚发生的烦恼之事彻底说再见，之后，他可能对你的任何问题表现出惊人的兴趣。

这里特别提醒一点，当男人身心疲倦时，如果他还有兴趣看电视，那么千万不要在他看新闻时关掉电视机，然后关切地说：“累了，就早点休息吧，还看什么电视呢。”须知，事业型的男人大都对政治比较关心，你这种“关心呵护”只能适得其反。

很多女人认为自己的挑剔是对老公的爱，以为挑剔就可以改变老公的缺点、帮助他进步成长。陶乐丝·狄克斯认为：“一个男性的婚姻生活是否幸福和他太太的脾气性格息息相关。如果她脾气急躁又唠叨，还没完没了地挑剔，那么即便她拥有普天下的其他美德也都等于零。”

志松从大一的时候，就和欣欣谈起了恋爱，大学毕业后，他们就喜结连理。按说，他们结束了恋爱马拉松，走进婚姻，应该是幸福的一对。可是，自打结婚以后，欣欣的手中就像拿着一把无形的尺子，只要见到志松就必须量一量。志松洗衣服时，她会说：“你看看，这领子，这袖口，你连衣服都洗不干净，还能干什么？”志松做饭，她会说：“哎呀，做饭怎么不是咸就是淡，一点谱都没有，让人怎么吃呀？”志松做家务，她会说：“怎么这么笨，地也擦不干净。”志松办事情，她更是牢骚满腹：“看你，连话都不会说，让人怎么信任你呢？”诸如此类，挑剔之声不绝于耳。

刚开始的时候，志松常常是黑着脸不吱声。时间久了，他就开始和欣欣顶嘴。志松说：“嫌我洗衣服不干净，你自己洗。”然后把衣服一扔，摔门而走，或是说：“我做饭没谱，以后你做，我还懒得做呢。”有时候，他也会大发雷霆，和她大吵一通，然后好几天两人谁也不理谁。

即便是几天过后，两人和好如初了，欣欣仍我行我素，仍然会在志松做事的时候挑剔个没完。日子就在这样的吵吵闹闹、磕磕绊绊中过了几年，终于在一个周末爆发了“星球大战”。

那是周五的晚上，志松很晚回到家，欣欣没好气地说：“还回来干啥啊？睡在公司明天接着干，多省事啊。”志松讨好地搂着欣欣说：“老婆，明天你就是我唯一的工作，你在家歇着，让本先生好好露一手。”“就你那水平，还哄我开心？”欣欣不屑地回了志松一句。但志松还是告诉她，明天早晨安心躺在床上睡懒觉，由他操刀主厨。

第二天早晨，志松早早起床到市场上买了一条大草鱼，他知道欣欣最爱吃水煮鱼，每次到饭店去都必点这道菜。他上周刚刚学会了烹制这道菜的秘诀，早就想亲自为她做。采买完毕回家，欣欣果然还在沉睡，他殷勤备至地为欣欣准备好洗脸水、挤好牙膏，然后轻唤欣欣起床。“哇！老公，你怎么知道我爱吃鸡蛋灌饼啊？”欣欣瞧着美味的早点，亲了志松一下。“哈哈，知妻莫若夫啊。还有更让你嘴馋的呢。”志松得意地卖起了关子。欣欣跑进厨房一看，果然兴奋地跳了起来，然后随口问他多少钱一斤。“6块啊。”志松不经意地说。“什么啊，我平时买才5块呢。瞧你这傻冒，人家不宰你宰谁啊。”欣欣又开始挑理了。志松打了一个哈哈没理会她。“早知道你要去买，还不如我去呢。”欣欣又说。“哎呀，不就多出几块钱嘛！你到一边坐着吧，我来做鱼。”在家忙惯了的欣欣闲不住了，跑进厨房来看志松做鱼。“你怎么放这么多油啊？”欣欣问。“放多少都是咱吃，有什么不对吗？”志松有点不高兴了。“做鱼哪有直接把鱼片入锅的啊？”欣欣说着就要剁料腌鱼。志松赶忙制止她，并说是他做鱼，让欣欣在一边坐享其成。可欣欣说，鱼是做给她吃的，看志松这样做，她就没有胃口了。志松实在忍不住了说：“你真是难伺候啊。”说着把锅铲一扔，走出了厨房。欣欣不依了，追出去与志松吵得天翻地覆。

男人没有时间打理家务，没有工夫陪伴老婆的时候，她们多半会抱怨老公不顾家、不解风情，而男人如果有一天待在家里，老实地做家务陪在老婆身旁时，她们又会不停地挑剔老公这儿没做好，那儿做得太差。实际上，这是女人的两种心理在作怪：一是吹毛求疵。她总希望老公把家务做得尽善尽美，甚至希望他做得如出自己之手，否则就会百般挑剔。志松不过多放了一些油，欣欣就挑剔个没完。其实，做菜的油应该放多少，是根本没有固定标准的，正如志松所言，“放多少都是咱吃”啊。二是不信任。欣欣虽然是随口问的志松鱼“多少钱一斤”，可在她潜意识里，她就怀疑志松一定会买贵，当得到肯定回答后，便拉开挑剔、抱怨的序幕，从鱼的价格一直抱怨到他做鱼的水平，最终把先前两个人好端端的心情全部破坏。

尽管欣欣挑剔的主观愿望是好的，她希望志松会吃一堑长一智，下次不再被宰，希望志松把水煮鱼做得更美味、地道，但任何美好愿望的表达都得讲究方法，讲究一个“度”，否则就会好心办坏事。比如，欣欣知道志松买鱼时挨

了宰，说一两句提醒他就是了，何必非要不停地挑剔、抱怨？当然，欣欣后来对志松做鱼方法的“指导”更是弄巧成拙之举。既然志松把伺候她当做唯一的“工作”，那她就应该放手让志松表现一回，即便是他做得很糟。她不仅应该欣然接受志松的“伺候”，而且应该给予一番鼓励和赞扬。毕竟这是志松向她表达深情厚意的具体行为——做的水平高低在这里已没有多少意义，重要的是享受其中的情和意。

婚姻是件瓷器，打碎容易，收拾好满地的碎片，却是一件不容易的事。因此，对待婚姻就应该像对待瓷器一样，轻拿轻放，小心呵护。

担忧就是用昨天的问题来浪费今天的时间，从而揉碎明天的幸福。

女人总是不由自主的陷入孤独的疑惑中，尤其是遇到老公出门在外，几天不与自己联系，便突然感到老公正在远离自己，渐行渐远。徐帆在接受是否担心冯小刚会“出轨”的访问时回答：“没本事的女人才会担心老公出轨。”听起来是蛮自信的，可是肯定会有很多女人听了不高兴，这男人管不住自己的下半身关女人什么事？可是，既然不关你的事，那你整天为他悲悲切切愤愤然干什么啊？真是想不开，自讨苦吃呢。

心瑞的老公是出了名的英俊潇洒，又有才华，虽然心瑞也是才貌俱佳的美人，但岁月不饶人，毕竟30多岁的人了，昨日黄花哪抵得上今日滴露的玫瑰？好在两人自从结婚后，一直恩爱如昨。即使老公出差不在自己身边，他也会不间断地把爱的信息通过电话、短信或E-Mail传递给她。可是，上周老公出差都好几天了，竟像突然从心瑞身边蒸发掉一样，一点音信也没有。心瑞坐立不安了，睡觉也不踏实了。只要闲着的时候，便开始胡思乱想：他会不会有外遇了？会不会带着情人在外花心，乐不思蜀了？因此昼夜难眠，为伊消得人憔悴。可是，你为什么不要这样想：也许他工作遇到难题，或者学习忙，一时忘了给你发电邮或者短信，即使他在外有个什么三长两短，在如今这个信息快捷的时代，你不早得到消息了？再说，他的事业心太强了，在外做起事来，比在家里还忙碌。这样一想你不但不会再为他担惊受怕，疑虑重重，而且还会为心上人那极强的事业心感到由衷的高兴呢！

东汉末年有一首很有名的古诗，叫《行行重行行》，是一位女子描述心上人远游不归时自己的心情。这位女子开始因为心上人离去多年，音讯杳无，烦恼得日见消瘦，“衣带日已缓”，后来她想也许他在外别有所恋，不想着回家了，就像日光被浮云遮住一样。这样一想，她感到“思君令人老”，何不丢开不谈这移情别恋的游子，多多保重自己呢？在当时的社会，女性毫无地位，这位女子就如此想得开，在今天开放的时代，更应该以坦荡的心怀，对待爱人的情感和双方的关系，爱情才能天长地久。

幸福的婚姻只有一种，而不幸福的婚姻却是千姿百态。有些夫妻虽然在一起不幸福，可两人没有根本的利害冲突，只是情感在相互磨合过程中出现某种不适，只要通过彼此的努力，完全可以培养出深厚的情感。而有些不幸的夫妻，则根本没有“起死回生”的希望，要么感情完全破裂，要么心如死水。如果能够遇到一位情投意合一往情深的异性，不妨敞开心怀，勇敢地寻找另一份真情吧。

出身书香门第的楚楚在大学时，与男友两情相悦深深相爱，可是毕业后，男友回到原籍小县城，而她则留在省城，千山万水无情地隔断了他们的爱情。初恋的失败，一度令楚楚痛苦悲伤，心灰意冷，对身边的众多追求者不屑一顾。一晃走入大龄青年行列，迫于父母的压力，她嫁给一个服装老板。他虽然很爱她，可心胸狭窄，对她的过去耿耿于怀。两人常常吵架，以致发展到动手打架，夫妻感情逐渐由对抗到冷漠，最终楚楚结束了这段婚姻。一次偶然的机，她认识了海舟。那天，她的电脑出现了故障，海舟上门修理，从此拉开了爱情的序幕。他为她的高雅气质、善解人意、温柔多情所倾倒，她为海舟的温文尔雅、幽默谈吐、博学多才而怦然心动。经过半年热恋，楚楚与心爱的海舟走进幸福的红顶屋。

要来的迟早会来，要去的别再期待。生活就是如此，如果你的婚姻不幸，请别去抱怨任何人，仇恨也只是懦夫们受惊后的报复行为。人生如戏，爱情婚姻也是一样，要么以喜剧结束，要么以悲剧终结。但不管是哪种结果，我们都要笑着去面对，毕竟苦恼、追悔、失望、泪水不是解决问题的最好方法。以后的路还长，还需要我们继续一步一步向前走。我们曾错过了太阳，但不要哭泣，因为那样我们还会错过月亮和星星。我们只有勇敢面对，才能去迎接新的挑战。其实，一次婚姻的失败，并不等于爱情的不存在，痛苦不过是生活的一种体验，失败也仅仅是人生的过眼云烟。只有经受磨难，我们才能走向



成熟。

阳光总在风雨后，请相信有彩虹。楚楚与男友初恋的夭折，不仅把她推向感情的痛苦深渊，而且也为其婚姻注入了毒素。海舟的出现一下子击起了她心中的波澜，她深知自己初恋时错过了太阳，现在再也不能错过月亮，只有勇敢地抓住爱神赐予的机会，才能获得未来的幸福。

无论另一半是王子还是青蛙，女人们总是会将内心深处的危机意识幻化成具象情敌，在假想中折磨自己。这个世界上除了男人就是女人，按照粗略的性别比例，全世界大约有1/2的人被划分到“敌人”的阵营中，为击败她们，女人常常殚精竭虑也在所不惜。

曼妮的老公正值魅力四射的中年，又是公司颇有威信的高层管理人员。朋友们都说，嫁给这样的老公真是三生有幸，幸福多多，可有谁知道曼妮的生活有多糟呢。她知道老公是一个事业心强，又很有家庭责任感的新新好男人。可如今的社会太开放，太多太多年轻漂亮的女孩愿意为所谓的爱情而弃道德于不顾，这不能不让曼妮这样“人老珠黄”的女人忧心忡忡。因此，她对老公的提醒话、警示话、鞭策话甚至要挟话，如暮鼓晨钟般回响在他的耳边。开始老公还笑着劝曼妮，让她把心放在肚子里，别疑神疑鬼的，他干事业还嫌时间不够用呢，哪有闲工夫与别的女人风花雪月。可他越是这样说，曼妮越是没有安全感。她总是反问道：“你瞧瞧如今被‘第三者’入侵的家庭，哪一个男人开始不是这样劝自己老婆的？”到了后来，老公就开始烦曼妮了，当曼妮再在他身边絮絮叨叨时，就骂曼妮是“神经质”。“哼，这个没心肝的，如果我真的是神经质，还不是被你害的啊。”曼妮迎头反击他。

有一次，老公出差回来，曼妮从他的西装口袋里发现了一封女人写给他的情书，内容全是对老公的赞美和崇拜。虽然没有明火执仗地说爱他，但字里行间流露出的爱意，是显而易见的。曼妮的心顿时一沉，果然有外敌杀到家门口了！老公这么优秀，哪有不被人盯的道理啊？曼妮气得一宿没睡，质问他这个女孩是谁？他们认识有多久了？感情发展到哪一步了？老公倒显得很轻松，就像什么事也没发生一样地说：“我们什么事也没有，回头我把信还给那个女孩就是了。”他那副若无其事的样子让曼妮哭笑不得。第二天上班时，曼妮把老公拦在门口，逼问他那个女孩到底是谁？老公不耐烦地说：“你是不是成心找事啊？我说过，她爱我是她的事，我不可能爱她。我向你保证过，不跟她来

往还不行吗？”可老公这种态度，曼妮哪里敢信啊？但当时也没有更好的办法，只好放他走了。老公走后，曼妮傻待在家里，一个劲儿地想象着他们在一起如何幽会、如何缠绵等等，她越想越难受。等老公下班回家，曼妮便像警察一样，不停地询问他今天的活动情况。开始他还好好跟曼妮说，后来就压根儿不理她了，遇到她就像遇到一团空气，实在被她问急了，就用“嗯”、“啊”代替，曼妮真是欲哭无泪。

曼妮细细想一想，这样做是有些过分，可她这样做还不是为了这个家着想吗？老公居然用这种冷暴力来对付她，真的让人感到心寒啊。后来老公始终没有向曼妮表示愧疚之意，她也跟老公硬憋着，不向他表达任何爱意。这些日子，曼妮同她的“假想敌”斗得越来越神经质。

曼妮已处于一个剪不断理还乱的境地，她之所以苦苦逼问老公，是因为她爱老公，她在等待老公像热恋时那样对她信誓旦旦。其实，老公真那样做了，曼妮也不会相信。但老公没有向她跑来宣誓，于是她就更加满心疑虑，假想敌人无处不在。与其说她是在保卫婚姻，不如说她正在摧毁婚姻，老公实在受不了她这种无事生非、疑神疑鬼的生活方式，只得选择躲避，选择沉默。因此，曼妮感到孤独、寂寞、寒冷。人往往在生存处境处于劣势或危险的时候，都有一种本能的渴望——被拯救的心理需要。老公越躲避她，越不理她，她越感到婚姻寒冷，越感到寒冷，就越希望老公能把她紧紧拥抱，给她一份深情的温暖。她的这种渴望一旦落空，便又会加重这种寒冷的心理感觉。

应该说，任何优秀的人身边都不缺乏异性的追求，这正说明曼妮的优秀，否则老公当初怎么会选择她啊。其实一封情书的出现，从另一个角度看还是一件好事，这就好像一个平静的鱼缸里放进了一条活跃的泥鳅，起了一种激活作用。现在曼妮要做的是，要有一个健康的心态，不要让“假想敌”主宰自己，拿出一份积极主动的攻略，让爱走出低谷。一是认真与老公谈一次，将自己的顾虑全盘托出，根据对方的反应对症下药。二是撰写一份心灵与外表的美丽方案，滋润情绪，找回自信，保持年轻心态，显示中年女人的魅力，用不动声色的视觉效果，吸引住丈夫的眼球。三是做一次生活“扫除”，拿出忧虑与烦恼的时间，用于爱好与运动。四是远离假想敌人，修缮自己，在完善自己的过程中发现新的生活乐趣。

李连杰在扮演霍元甲的道出了一句至理名言：“最可怕的竞技在自己的内心。”正是受了“心魔”的左右，我们在男女关系问题上往往表现得过于敏感，以至于稍有风吹草动，一颗心就没了着落，非要采取点偏激的行动才会心安，其实大可不必。

## 第六章

# 家庭中那些疙疙瘩瘩的事儿

---



再婚家庭需要更多的宽容和磨合，很多妻子小心翼翼地经营和维系着再婚家庭，却最终发现自己输给了孩子：前妻经常因为孩子给丈夫打电话、丈夫和孩子都已适应的生活习惯、前妻和丈夫心无芥蒂的谈笑……细微的感受逐渐累积成耿耿于怀的芽。而通常，不少丈夫对处理这类问题缺乏必要的认知和技巧，于是，芽长成了树，给幸福和未来遮上了浓浓的阴影。

卞华与妻子紫藤离婚后，8岁的女儿冰竹随了她一起生活。1年后，卞华与罗曼结婚，因为很爱罗曼，又是第二次婚姻，卞华格外珍惜。然而，新婚的甜蜜气息还没来得及散去，小家庭的矛盾就如春笋一般迫不及待地冒了出来。

紫藤离婚后一直没有再婚，一个人既要工作又要照顾孩子，时间一长，难免应付不过来，因此时不时给卞华打电话，让他接冰竹放学。卞华特别疼爱冰竹，尤其是和罗曼结婚后，他觉得对冰竹的关心少了，于是对紫藤的要求总是欣然答应。罗曼也是通情达理之人，对卞华的行为比较理解，有时候还特意买点玩具、糕点、水果让卞华带给冰竹。有一次冰竹生病，紫藤又要加班，她心急火燎地让卞华过去照顾一下冰竹，罗曼知道后陪卞华一起过去照顾冰竹，而且还做了很多好吃的给冰竹带过去。

可是，对于罗曼的大度和善良，紫藤似乎欣然接受，她动不动就给卞华打电话。有一次，就因为冰竹在学校受老师表扬了，紫藤也要卞华过去和冰竹庆祝。有时卞华送孩子回家后，紫藤还要卞华留下来陪她们母女一块儿吃饭。对紫藤的这些行为，罗曼开始不高兴了，她酸溜溜地说：“到底你们才是一家人，看来你对她还挺亲热的。”卞华不以为意：“你瞎想什么呢，我都是为了冰竹，和紫藤一点儿关系都没有。”说完抱着罗曼吻了又吻，以表示自己的“无辜”。罗曼虽然心里不舒服，但她明白卞华是爱自己的，不能表现得太小心眼，也就没再说什么。

周五晚上，卞华又很晚回来。罗曼随口问他上哪儿去了，卞华说下午陪冰竹和紫藤一起上公园玩到现在。罗曼一听非常委屈：“你现在到底是谁的丈夫

呢？天天接孩子不算，你们3个还一起吃晚饭，现在居然连周末都被他们母女占用了，你这算什么？是为了孩子，还是放不下你的前妻？”卞华一听也火了：“你莫名其妙和孩子争什么宠呢？我早就和你说过，我是怕冰竹伤心，和紫藤一点儿关系都没有。”罗曼不服气：“谁说没有关系？她为什么老给你打电话？你们3个像一家人，一起吃晚饭，一起出去玩，那我算什么？”

两人吵过架之后，卞华尽量少在罗曼面前提冰竹的事，也很少在紫藤家吃晚饭了。为了不让罗曼生气，他去看冰竹时都借口单位加班。罗曼一开始没怀疑，直到一天晚上，卞华说要加班，罗曼百无聊赖地晃到广场，没想到她却看到卞华一手牵着冰竹，一边和紫藤低头私语，3个人有说有笑地正在散步。看到这样的场景，罗曼心里像打翻了五味瓶，她忽然觉得，卞华的人和心都没有离开过去那个家，而自己俨然是一个外人。

卞华回家后，罗曼质问他为什么瞒着自己。卞华说：“我这不是怕你生气吗？况且我又不是和紫藤来往，我是去陪冰竹。”看到卞华还是这种腔调，罗曼实在忍不住了：“你有没有想过我才是你的妻子，这儿才是你的家？我看见你和紫藤那么亲昵，而我只能站在一边看着你们，我到底算什么？”卞华一听又烦了：“你又来了，你看，就是不能让你知道，要不然你又上纲上线了。”

罗曼不想吵架，把自己关在卧室想了一晚上，她告诉自己，既然深爱着卞华，就应该爱他所爱。于是，她决定亲近冰竹，和冰竹培养感情。又到了周末，罗曼听到卞华在接紫藤的电话，说想带冰竹一块儿出去玩。罗曼马上对卞华说，要不让冰竹到我们家吧，我们带她去游乐园。谁知卞华想都没想就说：“你和孩子又不熟，在一起多别扭，还是我和紫藤带她去比较好。”说完，径直走了，留下罗曼呆呆地站在门口。

积蓄已久的战争终于爆发了。五一长假，正好是罗曼和卞华结婚一周年，两人说好一起去北京旅游，机票都买好了。正准备出发时，紫藤打了电话过来：“卞华，冰竹说特想去上海，我们一起带她去吧。”

卞华看着身边的罗曼，有点儿为难地说：“我已经和罗曼说好去北京。”紫藤说：“那你们去吧，不过冰竹肯定会特难过。”听罗曼这么一说，卞华马上说：“那我们带她去吧，怎么也不能委屈孩子。”

听到这儿，罗曼再也忍受不住了，把机票摔到卞华脸上说：“你还是跟你

的前妻和孩子过吧！”

罗曼走了，留下一纸离婚协议。卞华又难过又困惑：自己只不过想尽一下父亲的责任，却怎么把妻子弄丢了？

婚姻关系在一纸证明中画上了句点，妻子已走出了共同的围城，成为了前妻。但在这仿若陌路的背后，无论是因为孩子而产生的牵绊，还是因为共同的不可磨灭的回忆……每一个情况处理不慎，都有可能让前妻成为现任妻子伤痛的缘由。

在这个故事中，作为丈夫的卞华忽视了再婚妻子罗曼的感受，总是以关注孩子为理由，把感情的重心放在孩子和前妻那边。事实上，再婚丈夫的角色与孩子父亲的角色是存在着矛盾的，如果无视或不能适当地调和这个矛盾，就会引发婚姻危机。

首先，卞华需要考虑清楚自己所处的位置，孩子的情感需要固然重要，但如果为了使孩子不受离婚的影响而无视现任妻子的存在，则是对现任妻子的不尊重和伤害。另外，因为孩子而过多地与前妻接触，除非处于刚刚离婚的过渡阶段，否则是会发生界限、关系不清的问题。不仅会影响到再婚妻子的感情，也会影响离婚妻子重新建立新感情，同时也会使孩子陷于迷惑。

所以，对卞华来说，处理好孩子与现任妻子的关系是十分重要的。作为现任妻子的丈夫，孩子的父亲，他有责任带领妻子和自己一起去照顾孩子，陪孩子游戏，真正把妻子纳入到自己的生活中，让她熟悉并适应自己的家庭关系，成为真正的一家人，产生归属感。不能把自己的新婚妻子放在一边，让她感觉被排斥和孤立。

婚姻状态改变，家庭中人与人的关系就已经改变。正视这个改变，接受这个改变，向每个关系中的人，尤其是孩子解释清楚目前的关系状态，才能和谐地相处，使每个人都得到应得的爱。



有人说幸福是一种感受，更多的时候，幸福其实是一种快乐氛围。

你想让自己有多快乐，你就会有多快乐。保持灿烂笑容，好运就会伴随你左右。享受幸福的味道，让欢乐的氛围弥漫在我们四周。幸福快乐像对双胞胎，没有快乐，便没有幸福；若失去幸福，哪来的快乐！它们互为一体，快乐时一起快乐，幸福时一同幸福，辛苦时一块辛苦，分享彼此的酸甜苦辣。笑容也代表着快乐，象征着一种不需言语的幸福感受。它不仅能够影响自己，更能影响他人，却不需要金钱的花费。它的确是一张助人走向欢乐喜悦、积极成功、不折不扣的高效能“通行证”。

晓白也许是出于职业习惯，养成了不苟言笑的做派，每每回到家里，她也常常是一脸严肃，尤其是感到工作压力大、疲倦的时候，更是紧锁眉宇。老公和儿子都指责她，说这是家，不是公司，别一天到晚板着面孔，随时准备训人，搞得一家人很压抑。是啊，虽然他们住着宽大的房子，有着时尚流行的家庭装备，可家里整天死气沉沉的，哪里有一点幸福家庭的感觉啊。

周末的晚上，老公的一个哥们过40岁生日，他们一家三口都去了，当他们走进那不大的屋子，哥们一家三口正一边逗乐着，一边各自忙着准备待客的食物。那种相互调侃、忽悠、开涮、甚至恶作剧的氛围，犹如一股和煦的春风扑面而来。谁说贫穷的家庭不幸福，晓白感受着他们一家三口那种和睦亲切欢乐的氛围，似乎就被幸福紧紧包围着。由此，晓白联想到自己的家庭，从物质上讲，什么都不缺，可精神上却一片贫瘠。

回家的路上，晓白与老公商量，从今后大家一起练练嘴，会调侃的调侃，会开涮的开涮，如她一般只会板着脸的就从书中学，然后照搬。经过一段时间的努力，那种压抑、沉闷的家庭气氛飞到了爪哇国，欢快的歌声、笑声、取乐声回荡在家里。晓白向他们父子俩感叹：寻找幸福的生活原来这么简单，只要营造一种好氛围就成。

晓白对幸福的感悟可算是大彻大悟。其实，许多人如晓白一样，由于受工作性质或习惯的影响，回到家依然在职业状态里，哪里还有家庭的幸福感觉呀。好在她能迅速从朋友的快乐家庭氛围里悟出幸福的真谛，主动营造家庭的好氛围。其实，在只属于一家人的天地里，真实的、完全放松的一家人随随意意的说笑，轻轻松松的调侃，潇潇洒洒的逗乐，就是一种好氛围。只要有爱心，追求起来不是很复杂，有爱心的人在生活中往往不知不觉地就给了自己一份轻松与随意，有爱心的亲和力在家庭生活关系里也是最生动的。如果你的生活压力太大，如果你与家人的关系还有点不和谐，烦躁已经一触即发，为什么不试一试说说笑笑、逗逗嘴？没有幽默的家庭，关系总是最容易紧张的；没有游戏的家庭，关系总是最容易淡漠的。

受传统观念的影响，亘古中外的“后妈”形象似乎都不大好。格林笔下的“灰姑娘”、“白雪公主和七个小矮人”等等，都活灵活现地描绘出一个个自私、残忍、恶毒的“后妈”形象，而这些形象也随着文学作品和神话故事的广泛传播而更加深入人心。直至今日，“后妈”的凶恶形象仍深深地存在于人们的潜意识中，人们及舆论对继母存在的偏见，给那些再婚家庭中希望成为好继母的女性增添了许多障碍。

梅惠子是医院的护士长，当她准备与离异的东明结婚时，父母及兄弟姐妹一致投反对票，因为东明带着个11岁的男孩。她的父母告诫她“继母难当”，让她慎重考虑。可惠子很有信心和决心，她说：“我要把幸福带进我们这个重新组建的家庭，我对待那个孩子会像亲妈一样。”

然而，惠子当初的信心百倍、满腔热情，在经历一年实践后，已不复存在了。刚与东明结婚那会儿，她为了和这个孩子搞好关系，真是伤透了脑筋。惠子给他买各种学习用品、食品和衣服，他无动于衷；给他做可口的饭菜，他总是不屑一顾；他还常常背着他爸爸给惠子来些恶作剧。比如把他们结婚的新被子摔到地上，并故意在上边踩上几脚；当惠子走过他身边时，他有时会故意踩一下她的脚，然后却像什么事都没有发生一样得意地走开。他还不断地找茬儿惹事，总是想引起惠子和他爸爸的争吵和纠纷。比如他常在屋子里喊“我的果汁怎么没有了？”、“谁把我的衣服弄到地上了？”

惠子作为护士长，在医院处理过很多无理取闹的病人和家属，可面对这个继子，她感到没辙了。最初，惠子还是能谅解这孩子的，长到11岁，突然让他把一个不相识的女人当做“妈妈”，自然别扭得很。所以，惠子并不计较，仍是无微不至地关怀他，尽力做个好妈妈。可是惠子在这里拼命努力，忍辱负重，他却一点改变都没有。她与东明结婚已经快1年了，孩子从没有叫过惠子一声“妈妈”，哪怕是叫声“阿姨”也成，但这孩子每次跟她说话总是直截了当，从不用称呼。

最糟糕的是，他的亲生母亲也火上浇油，时不时说上几句挑拨离间的话，就这几句话，能让惠子几天、甚至几十天所做的努力前功尽弃。常常在惠子百般努力下，孩子刚刚阴转晴的脸，听了亲生母亲的话后又马上阴云密布。他妈妈给他买的一件普通衬衣，他一直穿在身上，非常珍惜，脏了就自己把它洗干净，叠得整整齐齐摆放在床头，转天接着穿。而惠子给他买的高档衬衣，却被他放在抽屉里睡大觉，他连看都不看一眼。他把他亲妈给他的衣服挂在衣架上，谁也不能碰一下，如果发现衣服被移动了位置，他就会大发雷霆，哭闹不休。

惠子时常跟东明说：“我想，我所付出的能量，即使是一块冰，也该被融化了吧！可他却一点变化也没有，我给他的热量被他全部反射了，压根就没有吸收。你说我该怎么做，才能感化你的儿子啊？”

由于再婚家庭的特殊性，生活中似乎处处充满了矛盾。一些夫妻发现，他们对新家庭的幻想已完全破裂。继父母认为，在这个家庭中，他们付出得太多，而得到的又太少，他们感到灰心失望和不满。

那些在单亲家庭中生活了多年的孩子，对继父母有一种本能的反感，他们对于同自己毫无血缘关系的继父母总感到格格不入，心存隔阂。3～5岁是孩子与父母建立亲密关系的最佳时期，而那些再婚家庭中的大孩子，已经错过与继父母建立亲密关系的关键年龄阶段，因而很难与继父母建立那种亲密无间的关系。孩子总是不相信继父母能对自己好，他们往往把继父母的某些严格要求和行为认为是对自己的虐待。因此，他们对继父母总是充满了敌意。当亲生父母和继父母发生矛盾时，他们总是不论缘由地坚决站在亲生父母一边，从而使纠葛不断地扩大。有的孩子甚至不与继父母讲话，不喊继父母为“爸爸”、“妈妈”，或者“叔叔（伯伯）”、“阿姨”，这些都会使家庭矛盾更加尖锐化。

因此，继父母要想让孩子真正接纳你，必须要有足够的耐心和思想准备。试想一下，如果这个孩子是自己的亲生孩子，他们一旦出现这样或那样的叛逆不顺行为时，你会怎么做？其实，许多孩子尽管嘴上不说，但他们心里明白，继父母的那些爱他们的行为和做法，在某种程度上比他们的亲生父母都做得好，同时他们更明白，继父母这样做的目的也非常现实，是想感化他们，但这

种好不能像亲生父母那样长年累月的做下去。因此，他们想通过对抗、叛逆甚至敌视来考验继父母的耐心和爱心。

其实，后妈难当不假，但如果继父母们都能把自己视为孩子的亲生父母那样，坚持做下去、爱下去，孩子即使是铁石心肠，也一定会被暖化啊。

章秋的女儿怀玉是那种活泼、聪明，但缺乏自控力的孩子。在读初中的时候，如果她把女儿盯紧点，学习成绩肯定会在前10名，稍微放松对怀玉的要求，她的成绩就可能滑到中游水平。临近中考的时候，章秋向单位请了2个月假，天天接送女儿，每天晚上坚持陪读，还算怀玉争气，总算以较高的分数被市重点高中录取。

怀玉进入高中后，章秋知道她再向单位请假天天陪读是不现实的，便把希望寄托在怀玉能够学会管理自己。不过，她依然会在每周五下午就赶到学校，陪她2天，既算是监督怀玉学习，也算是帮孩子打理一下生活。虽然每周这样折腾来折腾去的挺累，但章秋认为只要怀玉的学习成绩提高了、稳定了，自己吃再多的苦也是值得的。

可是，到怀玉上高三的时候，章秋发现许多家长都在学校附近租房，天天陪孩子上学。章秋傻眼了，单位会批自己这么长时间的假吗？但怀玉高考比什么都重要，她顾不了那么多，找到单位领导硬是把假请到了。

每天早晨天不亮，章秋就起床给怀玉做营养早餐；怀玉上学后，她就上街买菜、准备午饭，然后安排怀玉午休；下午怀玉上学后算是她比较清闲的时间段，她则帮怀玉整理房间、打扫卫生、洗衣等；到了晚上，虽然没有什么事可做了，但为了不影响怀玉读书、写作业，章秋从来不看电视，一会儿给怀玉倒杯水，一会儿给她做点夜宵，一会儿给她送些水果。怀玉这时学习倒比较自觉，也很刻苦，经常学到很晚才休息，章秋会在这个时候给她放好洗澡水，让她舒舒服服地入睡。怀玉曾经不止一次地对她说，“妈妈，我这么大了，你不用陪我了，我自己可以的。”章秋也试过不管她，自己先睡，可一想到女儿一个人孤零零地学习，她心里就不忍了，还是会陪着她。

其实，章秋作为单位的职员，哪能一走一年，对单位的事不管不顾啊。好多次，她趁下午把怀玉送去上学了，再赶回单位，晚上加班加点，甚至熬通宵把事忙完，第二天就赶往学校。章秋每次忙完事离家的时候，看到老公依依不舍的样子，心里也挺不忍心的，她何尝不想多留几天，陪陪老公，可为了孩

子，只能忍痛割爱。不过，章秋回家的时间虽然短暂，但也是夫妻最快乐的时光，正应了那句“小别胜新婚”啊。

终于，章秋的煎熬、与老公的短暂相处，随着怀玉如愿以偿地考入大学而在顷刻间全部消失了。

怀玉到北京上学后，章秋才发现她和老公经常相对无语。她不知道从什么时候起，和老公之间就无话可说了。怀玉没上大学时，虽然夫妻分离远远超过相聚，但每次短暂的相聚，两人的话题都是围绕怀玉，都是围绕着彼此的相思，其乐无穷。而现在除了怀玉，章秋找不出别的话题了，为此，她更加思念女儿。这种感觉大概是相互的吧，有时老公也想找点话题，但都是说不了几句就无话可说了。怀玉走后，老公看章秋失魂落魄的样子，推掉了一切应酬，在家陪她，可他俩经常说了上句没下句。于是就看电视，章秋爱看的老公不爱看，老公爱看的章秋又不爱看，家里的气氛非常沉闷。

过了一段时间，老公外面的应酬又多了起来，章秋隐隐感觉，老公是在逃避这种沉闷，是在躲避她。于是，章秋心里更加难过，经常莫名其妙地流眼泪，变得焦虑不安、易怒、烦躁。她和老公是20年的夫妻了，在不知不觉中早已养成围绕女儿生活的习惯，如今女儿“离巢”，生活没了重心，也就失去了平衡。这让章秋非常担心苦恼，毕竟他们才刚刚步入中年，以后的路长着呢，她多希望能尽快走出目前的困境。

像章秋这样的“空巢”夫妻很多，有孩子出国留学的，有住寄宿学校的，有去外地读书的，还有在异地工作或结婚的。很多夫妻面对这种“空巢”状态没有足够的心理准备，于是产生了很大的心理落差，不适应是必然的。这种状态需要一个过渡期调整，需要用一种积极的心态去适应，否则，必将影响到人的心理和身体健康，影响到夫妻感情和正常的家庭生活，严重的还会产生心理问题，患上焦虑性神经症或抑郁神经症。所以，及时做好心理调试是非常重要的。

对“空巢”家庭来说，家庭的结构突然发生了变化，由三口之家变成了两人世界，分离的焦虑和不适应都属正常。那么，“空巢”夫妻如何调整呢？首先，要学会调整自我，找寻生活新的支点和支撑来填补内心的失落。许多时候，人往往都是在内心空虚、没有精神支撑的情况下，才会生出一些焦虑、苦闷，甚至烦躁、易怒的情绪。其次是转移注意力，把对孩子的关注和关心慢慢

转移到自己和爱人的身上，多关心体贴自己和另一半。第三是安排好生活。把生活安排得充实而丰富，不断扩大自己的生活圈，吸取新知识，结识新朋友。同时，也可以找相关专家做心理疏导，这样会更快走出心理困境。

对于即将进入中年，或正带着孩子的女性朋友，最好在照顾孩子的同时，建立起与丈夫的亲密关系，培养自己的生活爱好和情趣，有自己的朋友圈，这会有效防止因孩子上学、工作、结婚等原因离开家庭后发生“空巢”寂寞。



麓臻与蓝采恋爱后，结束了深圳的工作来到长沙，两人一直憧憬着结婚。麓臻打算等长沙的工作稳定后再操办婚姻大事，蓝采知道麓臻在长沙没有亲戚，便执意要她到他那里住，麓臻犹豫再三后答应了。

始料未及的是，麓臻搬进蓝采的家后，却遇到了一件烦心事。蓝采的姐姐一年前和丈夫离婚了，她没地方住，于是搬到弟弟家。听蓝采说，房子的首付是他和父母一起出钱付的，每个月房贷由他来交。

麓臻刚搬去没多久，就明显感觉到了蓝采姐姐的不悦。他姐姐平时对麓臻态度比较冷淡，很少主动与她交流，每次回家后她就忙自己的事情，几乎不做饭。于是，麓臻主动承担了部分家务活，一有时间，她便买菜、做饭，收拾屋子。蓝采看到麓臻这样任劳任怨地操持家务，很高兴，说她将来一定是一个贤惠的媳妇。可是，住在蓝采家的日子，麓臻并没有找到女主人的感觉，心里总是涩涩的、尴尬尴尬的。有时赶着上班，来不及收拾床铺和餐具，蓝采的姐姐就会冲着蓝采指桑骂槐说：“家里这么脏，都不收拾下？”她说这些时，麓臻都默默地忍受，任由她发泄。有一次，麓臻出差回家，在洗澡间多洗了一会儿，他姐姐竟然说：“是有多脏，用得着洗这么久吗？”麓臻扑在床上委屈得哭了，蓝采安慰她说：“等我们正式结婚后，姐姐会搬出去的。”

虽然这只是蓝采安慰麓臻的话，但在她听来就像抓住了救命稻草一样，麓臻顺口问他：“那你说，我们什么时候结婚啊？”蓝采说一切听她的。麓臻说她现在工作稳定了，准备年内结婚，顺便让他把这个消息告诉他姐姐，让他姐姐早做准备。可是，过了很久，蓝采把他们年内准备结婚的消息也告诉姐姐了，他姐姐就是没有搬家分开住的意思，俨然一副女主人的架势，似乎是麓臻侵犯了她的领地，处处针对麓臻。麓臻感到没辙了，不知道在接下来的日子里，该如何和他的姐姐相处。

一边是准备结婚的丈夫，一边是同为女人的大姐姐，爱情将麓臻带进了一段亲情关系。爱情遭遇亲情，两个女人共同依赖一个和自己有关系的男人，分

享物质和感情，这个矛盾是必然存在的。

在这种尚未名正言顺的“三角”亲情关系下，麓臻无论如何表现，蓝采的姐姐对她都有敌意，这主要来源于两方面：一方面，有可能是离异后的心理创伤没有抚平。离婚造成了一个巨大的创伤，创伤恢复的过程中，她会有很多复杂的心理和情感，若不会控制，和任何人相处都会不自觉地影射内心的怨恨和不满。整日面对麓臻和蓝采这对恩爱的小情侣，多少是一种心理刺激，无形中，她会对比自己的失败和失去，感觉到痛苦。另一方面，姐弟从小一起长大，她失去了老公的精神依赖，弟弟是她离异后唯一可以投奔和依赖的男人。而这个男人又突然多了一个麓臻，无疑会产生一种情感的妒忌。于是，她会反抗：这个房子，她是主人，麓臻是寄人篱下的，她有不接纳麓臻的权利。但并不代表她真的不接纳麓臻，只是她的心理没有调适好。

从现在的情况来看，蓝采是一个不错的男人。但为何到了快结婚的时候，他还无法独立处理好和姐姐的关系，这个事情麓臻就要打个问号了。在他的成长中，母亲和姐姐究竟在他的心目中是什么地位，有多深的依赖，他是否懂得这种情感的分配和调适。这些都需要蓝采妥善处理，对他来说，这也是一个成长。

因此，建议麓臻和蓝采深谈一次，了解姐姐目前的心理状态，如果姐姐暂时没有处理好居住地的问题，那么麓臻先搬出去缓解一下关系。如果蓝采不愿意她搬出去，就要帮姐姐想好一个出路，麓臻协助他尽快处理。如果蓝采举棋不定，或者唯唯诺诺，麓臻一定要坚决地搬出去！

铁军与曼殊结婚2年了，一直没有怀上小孩，急着抱孙子的公婆天天唉声叹气。去年春节刚过，曼殊终于怀孕了，一家人待曼殊就像国宝熊猫一样，大事不让她管，小事不让她动手，生怕动了胎气影响孩子的生长发育。终于孩子顺利出生，一家人为小家伙的到来高兴不已，然而接下来因孩子引发的婆媳矛盾也在不知不觉中产生了。

开始曼殊和婆婆相处还好，可是很快曼殊发现婆婆“很不会照顾孩子”，在这个温差变化比较明显的季节，婆婆不是给孩子穿得多了就是给孩子穿得太少。她想和婆婆提出来又怕婆婆不高兴，于是把自己的想法告诉铁军，希望铁军和婆婆说，铁军和婆婆谈及此事，婆婆很生气，认为自己生了三个孩子都是这么带过来的，这样带孙子怎么就不对了？

更让曼殊感到不可思议的是婆婆照顾孩子的方式，以前顾着她的面子，所以一直没直接说，现在却越来越夸张了。有一次曼殊有事出门，孩子就交给婆婆照顾，结果等她回来的时候孩子在不停地哭。曼殊原以为是孩子想妈妈的缘故，可是等到晚点的时候，曼殊才发现孩子是又饿又困！婆婆不按她说好的量喂奶，白天也不让孩子睡足觉，用婆婆的话说就是白天睡那么多，晚上就不睡了，还说是为他们好，这样晚上他们就可以多睡一会了。曼殊都要气疯掉了，就算孩子白天睡觉，晚上还是会乖乖地吃饱就睡的。怎么到了婆婆那儿就成了晚上不睡了？曼殊有了上次的教训，晚上睡觉的时候，便把自己的想法告诉铁军，让他按照自己的话跟婆婆沟通。岂料，铁军见了妈妈来了个竹筒倒豆子，婆婆一听儿子是代表曼殊来的，就来气了，把儿子骂了一通不说，又与曼殊结下梁子。

这次沟通不但没有任何效果，曼殊和婆婆也产生了隔阂。随着矛盾的越来越多，曼殊和铁军争吵也越来越多，曼殊在铁军面前时不时地表示还是自己妈妈带孩子好，婆婆根本不会照顾孩子，但铁军这时站在了妈妈的立场，认为自己从小到大都是妈妈一手带大的，怎么妈妈现在反而就不会照顾孩子了？现在曼殊和婆婆的矛盾没解决不说，她和铁军的矛盾也越积越深了。

在曼殊与婆婆的矛盾中，最初只是婆婆和媳妇之间因为彼此带孩子的方式不同而导致的相互不理解造成的，但从深层分析，为什么会存在相互不理解这一个问题呢？首先我们想到的是“信任”两个字，作为曼殊，她总觉得自己妈妈信得过。事实上自己的妈妈在照顾孩子方面用的方式和方法并不一定都是可行的，她只是觉得自己的妈妈好说话或者是有信任感，在内心深处，她没把婆婆当自己的妈妈看待。

还有就是曼殊最初想与婆婆沟通时是让铁军和婆婆说，其实这时她首先要考虑自己老公是怎样的个性，如果真是不会调和的老公，他在中间传话，往往会适得其反，婆婆会认为儿媳在儿子面前说自己的坏话。与其这样，还不如自己去跟婆婆沟通如何带孩子，非常真诚地去跟婆婆交流，要从心里肯定婆婆是为了孩子好，让婆婆感觉得到。这样老公就不用夹在中间不好做了，我想曼殊和婆婆的问题解决了，她和老公的婚姻危机自然就解除了。

祁音与杜峰是一对大学恋人，临近毕业的时候，杜峰对祁音说，希望她能跟随他一起回家找工作，这样两人既不用过“牛郎织女”式的生活，也方便照顾父母。祁音明白杜峰说得都在情在理，但她担心杜峰的父母不能容下她这个农村儿媳妇。因为平时在彼此的交谈中，她知道杜峰的父母排外思想比较严重，而她是农村人，两人的出生差距太大，他父母不一定接受她。杜峰很有信心地安慰她说自己是父母的独子，他们会尊重他的意见的。

就这样祁音随杜峰回到家，未来公婆见祁音温柔漂亮，又是儿子的同学，还是比较满意的，只是当他们知道祁音来自农村时，脸色一下子变得难看了。祁音敏感的意识到自己担心的事还是发生了。不过，事后杜峰安慰祁音说，结婚是他俩的事，让祁音见他们只是走个程序，剩下的事他来办，如果父母反对，他们就迅速结婚，看父母怎么着。

虽然祁音和杜峰顺利结婚，并住进了公婆的大房子，但结婚不到半年，她就受到婆婆的百般刁难。有好几次，她无意中听到婆婆背地里教训儿子，说祁音有许多坏习惯和毛病，根本就不该找一个农村女孩做媳妇。杜峰为祁音辩解，她虽然来自农村，可也是受过高等教育的人，更重要的是他很爱祁音，而且现在她已经是他们的儿媳妇，大家能成为一家人要相互善待等等。祁音虽然要经常看婆婆脸色行事，但听了杜峰这番话，心里感到暖乎乎的，暗下决心一定要忍受住婆婆的各种考验，与婆婆处好关系。

有一次，祁音的一个表妹来办事，顺道来看看她，当她听说祁音与公婆一起住时，又买了好多礼物带给老人家。祁音还在心里暗想，虽然咱们是农村人，可做人的礼数不差，看我表妹做人做事多到位啊。岂料，她婆婆听说是老家表妹来了，一脸的不高兴，祁音原本想留表妹吃饭，可表妹也看出来了，说什么也不在那儿吃饭。晚上，杜峰回家后，祁音如实把白天发生的事说了，杜峰劝她说，父母世俗了几十年，别跟他们计较。

祁音倒是不想与他们计较，公婆却处处找她茬儿。也许是祁音与杜峰说了他父母的事，他劝了父母，婆婆便不再公开让她难看，但她总会找杜峰不在

家、或出差的时候找事，向祁音发难。不是嫌弃祁音做的菜太咸，就是说她做的饭太硬，要么就指责她洗的衣服不够干净。

为了不让杜峰为难，祁音不再跟杜峰诉苦，而是希望用自己的善良和孝顺来感化、感动他们，可他们还是不放过她。祁音很为难，感到实在是再也无法忍受了。就在上个礼拜的时候，杜峰去南方出差，婆婆就想了一个无耻的招数，她把祁音刚洗过的衣服扔到了楼下，其中有一件公公花了1000块买的外套，然后唆使公公对她发火，一直把她往外赶。祁音感到好委屈啊，很想当时就给杜峰打电话，让他评理，可她爱杜峰，不想让他为难，拨好的号又挂掉了。

祁音实在是被婆婆刁难得没办法，真的很想跟公婆大吵一架，可是既怕杜峰为难，又怕到时候他不会站在她这边，说她不孝顺老人。现在祁音怀孕了，长此以往，她真怕以后出个什么大事。

从古到今，家庭里最难处理和解决的矛盾是婆媳矛盾。多少年来，这个千古难题，令许多英雄好汉大伤脑筋。在旧社会，做媳妇的属于“弱势群体”，与婆婆无法“分庭抗礼”，那时的婆媳矛盾，表现形式只能是媳妇受婆婆的气。如今，女性的社会地位、家庭地位提高了，讲究平等了，媳妇和婆婆“势均力敌”，可以分庭抗礼，于是婆媳矛盾就形成了对抗的局面。

婆媳矛盾一形成，解决起来就比较棘手。祁音的婆婆有着传统的世俗观念，看不起农村人，尤其是杜峰违背他们的意愿娶了祁音当儿媳，于是耿耿于怀，处处找她的茬儿，目的就是要让杜峰看看：早就说这个农村儿媳妇不行，你看现在把家里闹得人人不得安宁。婆婆的频频发难的确可恶，尽管祁音很想与婆婆大吵一架，可吵一架，就能缓解这种紧张吗？不能。所以，她理智地选择了忍让，因为她深爱杜峰，不想让他夹在母亲和媳妇之间为难。

但这不是长久之计，祁音应该将她与婆婆之间发生的事情，如实地跟杜峰谈一谈，要是杜峰明白事理，会站在她这边的。如果可能，祁音可以找一个机会再与公婆认真地谈一次，比如在过节的时候，好好把自己想法和自己的理解告诉他们。

如果实在无法调和与婆婆的关系，祁音还可以跟杜峰商量搬出去住。他们有照顾自己的能力，没有必要成天在一起勾心斗角。

小黄是家里的独子，一直在外上学，大学毕业后留在毕业城市工作，然后娶了当地女孩尤佳为妻。去年，小黄的父亲去世，留下黄妈妈一人在老家，小黄怕老人家出变故，便准备接黄妈妈与自己一起住，开始黄妈妈以在老家住习惯了为由，死活不同意。后来，小黄让尤佳与自己一道回去再次做黄妈妈工作，黄妈妈见儿媳也这么孝顺，便同意了。

本来是儿子媳妇的一片孝心，可黄妈妈来到儿子家后，还真住不习惯。首先是人老了觉少，每天老早就醒了，可这时孩子们还在睡觉，她起床了也不敢弄出响声，洗脸、刷牙、上卫生间就像做贼一样，蹑手蹑脚的。再就是尤佳每次回到家很少与她说话，她心里老想着是不是尤佳对自己不高兴？因此，她总觉得和尤佳相处得压抑。

还是小黄心细，他通过仔细观察，发现妈妈过得确不开心，尤其是早晨起得早，一大把时间不知怎么打发。因此，他便建议妈妈起床后可以到公园里跟随其他老人一起晨练。从此，黄妈妈每天早上很早起床出去晨练，晨练回来给儿子和儿媳把早饭做好。可是，黄妈妈发现，自己做的早餐儿子很喜欢吃，就是尤佳经常不到上班点不起床，尽管早饭已经放在桌上，可她看也不看一眼收拾完自己东西就上班了，为此黄妈妈经常中午吃剩饭。

黄妈妈看儿媳不吃早饭，有一天，她索性就没做儿媳的份，可是儿媳那天起来得偏偏比平时早，洗漱完毕顺口问黄妈妈：“早餐做好了吗？”弄得黄妈妈很是尴尬。尽管黄妈妈赶紧说，马上给她做去。可尤佳面无表情地说不用了，她出去在外边解决。尤佳走后，黄妈妈一个人坐在家里，发了老半天呆，感觉自己一直小心翼翼，尽量把家里的事处理得圆满，没想到还是出现了这么不快的事，尤佳肯定会为这事记恨自己。

最让黄妈妈难过的是尤佳经常当着自己的面指责小黄。自从黄妈妈住进儿子家，家务活都被黄妈妈包了。有一天，黄妈妈见小黄在家休息，便对儿子说家里有些乱，让他整理一下，自己出去办点事。结果，黄妈妈事办完后遇到平时一起晨练的伙伴，两人在公园里多聊了一会儿，回到家已是下班时间了，黄



妈妈赶紧进厨房做饭。尤佳回来看到家里没打扫很是生气，当着黄妈妈的面将小黄一顿数落，黄妈妈在厨房里听着心里很不舒服，她觉得儿媳是在影射自己，于是接了两句话，不接还好，一接坏了，两人便发生了第一次争吵。小黄看出妈妈不开心后和尤佳大吵起来，甚至提出离婚。这让黄妈妈很伤心，如果儿子真和儿媳离婚，岂不是自己造成的？为了儿子和媳妇不再争吵，她想搬出去一个人住，但又害怕儿子为此和儿媳矛盾更加深，整天不知如何是好。

黄妈妈年龄大了，一些传统观念在头脑中已根深蒂固，同时她没有工作，不了解现在城里的生活节奏，因此，见尤佳经常早上睡到快上班才起床很有想法。有时候黄妈妈做了早饭尤佳不吃，黄妈妈可能会觉得这是不尊重自己的劳动成果，但反过来想，现在年轻人生活节奏比较快，工作压力也很大，尤佳经常早上起得晚有时候是因为她晚上加班熬夜，早饭也顾不得吃了。至于她忽然有一天要吃早饭，也许那天她以为黄妈妈像平时一样给她准备了早餐，并不是有意地为难她。有些事不要靠想象去下结论，即使是想，也要往好的方面去想，毕竟是一家人。

站在黄妈妈的角度，尤佳应该将自己的生活习惯直接告诉老人家，让她今后不用准备自己的早餐，这样既避免了浪费，也可避免让黄妈妈每天中饭吃剩饭，还可以减少不必要的胡思乱想，影响一家人的和睦相处。

至于后来尤佳当着黄妈妈的面指责小黄，黄妈妈觉得尤佳是在指责自己，她有这样的想法也是正常的反应。所以一个聪明的儿媳，如果对丈夫有意见的话可以单独和丈夫沟通，而不是当着婆婆面去指责，这在夫妻间是比较忌讳的。

如何使婆媳关系相处得更好，首先，无论是婆婆还是媳妇都要做到相互尊重、多多体谅对方，婆婆不说把儿媳当女儿对待，至少把儿媳当半个女儿。其次，儿媳要充分尊重婆婆的劳动和奉献，无论老人家在家里做什么家务，都应该得到儿媳的肯定和赞扬，即便不满意也应该藏在心里，避免让老人家伤心。再次是做到千万不要去和婆婆争丈夫的爱，你要知道你的角色就是妻子，绝对做不了他的母亲，作为一个儿子他无论多大都需要母爱。还有就是夹在中间的儿子，在妈妈和媳妇之间要做质量最好的润滑油，因为你是她们发生矛盾时起着至关重要作用的一个人，如果你处理不好，就会导致家庭矛盾愈演愈烈，婚姻也会危机重重。最后就是当婆婆和儿媳意见上有分歧时，最好等到大家心平气和之后去讲，这样效果肯定会不一样。





陈曦学的是体育专业，大学毕业后在当地的一家健身馆找了一份健身教练的工作。因为业务需要认识了现在的老公，然后顺理成章地结为夫妻。

婚后，两人你恩我爱，小日子过得相当甜蜜，随他们一起生活的婆婆更是盼望着陈曦早日给她生个孙子。然而，5年过去了，陈曦一点怀孕的迹象也没有。起初，老公认为是陈曦的问题，因为她从事的工作和运动有关，很有可能导致不孕。婆婆更是一口咬定，自己的儿子身体棒，不可能出现问题。因此，婆婆对陈曦极为不满，经常找茬儿指责陈曦，弄得陈曦工作都受到影响。为了摆脱这种痛苦的局面，陈曦独自跑了很多家医院治疗，可肚子依然是一马平川。后来，在一个闺中密友的提醒下，陈曦才动员老公也去检查一下身体，看看到底问题出在哪儿，开始老公说什么也不愿意去，硬是说自己没问题，但在陈曦一番柔情蜜意的话语下，总算答应接受检查，结果是老公有问题。这下婆婆可紧张了，一反常态的对陈曦毕恭毕敬，生怕她移情别恋和别人跑了。

其实，婆婆太小瞧陈曦与老公的感情了，她爱老公，知道他不能生育根本没有嫌弃他的意思，反而跟老公商量了好几次，是不是领养一个算了，而且当初她看医生、后来老公看医生，前后花了十几万元，人也受苦极了。可丈夫表现的不是很乐意，执意不肯领养。时间长了，婆婆开始扛不住了，老是担心陈曦会不会因为这个和老公离婚，或者会不会发生出轨。

两人为了弥补看病时的花费，陈曦开了一家理发店，因为常有男人理发，于是婆婆总是像监工一样守着她，只要陈曦一与客人说话，婆婆就会凑过来表明陈曦是她的儿媳妇。不仅如此，她还到处跟人说陈曦已经“怀孕”了，目的就是让其他男人没有非分之想。陈曦对婆婆这种不信任极为不满，因为她很爱老公，根本不会发生婆婆担心的那种事。而且婆婆的这种说法严重影响了她的生活，熟悉陈曦的人都非常纳闷，为什么她怀孕都好几年了，肚子却还是平平的一点动静都没有？经常有人对她肚子指指点点。

陈曦从来没有遇到过这样的事，真是束手无策。

有这种婆婆确实够人受的，这种幼稚的做法也着实让人啼笑皆非。作为人母，作为一个想传宗接代、延续香火的长者，陈曦婆婆的初衷没有错，但是她的做法确实不敢让人恭维。不管出于什么目的，她也不能操控陈曦正常的工作和生活，这是最起码的尊重和信任。

况且，这种“不争气”的事情本源并不在陈曦，她更多的心思不应该是用来防止陈曦出轨，而是应该关心儿子的病。不过，发生不快的事，事件的双方都有责任。婆媳要和谐，本来就应该像母女一样相处，多交流，多交心，显然，婆婆没有做到，把陈曦像贼一样的防；陈曦呢，也没做到，出现问题，她应该像与老公交流那样，多与婆婆谈谈自己的想法和打算，这样也许就不会让婆婆在一边干着急，甚至做出像文中所述的那些伤害陈曦的损招来。

再者，陈曦虽然与老公经常沟通，但是她没有利用好老公的力量，尽管老公会因为这种尴尬事情显得比较被动，但是只要陈曦帮老公打消了心里的顾虑，他就会尽可能地主动去说服他的妈妈，打消陈曦婆婆一些不好的念头，这样才能心往一处使。况且，如今科技这么发达，不孕并不是什么疑难杂症，相信只要投对医，问题就可以迎刃而解了。

任何事情、任何关系，都要讲究平衡，讲究度，过或不及都不行。一个三口之家，好比一个等腰三角形，具有特殊的稳定性，但如果条件发生了变化，也会导致其失衡。这恰如家庭关系一般——丈夫、妻子和孩子，无论哪一方想缩短或拉长与另一方的距离，都会导致家庭关系的失衡和家庭基石的破坏。

楚雨是一个很“宠爱”老公的女人，对老公关怀备至、柔情似水。然而，自从他们有孩子之后，楚雨宠他、爱他、黏他的“节目”全取消了不说，还动不动就对他颐指气使、耳提面命。天舒也是通情达理的人，知道楚雨白天上班、晚上带孩子的艰辛，常常主动承担一些家务，减轻楚雨的压力。可最让天舒难以忍受的是，楚雨像变了个人似的，对他视而不见，看他就像一团空气，那股柔情蜜意全都转移到了孩子身上。孩子一声哼哈，她就紧张得不行。天舒实在受不了这种不公平的待遇，可又不能对楚雨说——大老爷们儿，怎么能跟自己的孩子“争风吃醋”呢？可老憋在心里又难受，于是，他就常常约上三五哥们儿喝酒浇愁。然而，等他醉醺醺地回到家，楚雨又教训上了：“你还有没有一点家庭责任感啊？孩子全扔给我，你就不能尽一点当爸爸的责任？”天舒不依了，常常借着酒劲儿与楚雨吵架。

周末这天，天舒从公司加完班回来，楚雨与女儿正在沙发上玩。瞧着女儿那天真活泼的样子，看着楚雨那张开心灿烂的脸，天舒久久被压抑的激情像火苗一样在心中跳跃起来。他心里怦然一动，浑身的疲惫顿时消失了。他对楚雨说：“晚上想吃点什么？我给你们做去。”天舒默默地在厨房里忙乎了好久，等把饭菜端上桌，楚雨夹了一筷子菜刚放进嘴里，就埋怨开了：“菜炒这么咸，不想让我吃啊？”天舒忍了忍，挤出一点笑容，“要不，我再给你炒一个清淡一点的吧。”楚雨面无表情地说：“算了，不吃了。”就转身逗女儿玩儿去了。

孩子能走路了，楚雨便开始实施幼教计划。每个周末带着孩子参加各种中英文演讲报告会、音乐晚会，带她看各种科普展览等。天舒说：“孩子这么小，既听不懂也看不明白，你这不是瞎折腾吗？”楚雨一脸不屑地说：“你懂什么？我

就是要让女儿从小接受这种氛围的感染和影响。”后来孩子能说话了，楚雨给她报了幼儿声乐班、舞蹈班、英文班和美术班。逢周末的时候，楚雨几乎是马不停蹄地奔波在各个特长班之间，晚上又与孩子一起复习白天的课程，临睡前再给孩子读一章世界名著。等天舒一上床，楚雨早就累得一动不想动了。

正是楚雨对女儿的教育太投入了，以致她完全忽视了对天舒的感情，他们的婚姻生活可想而知过得是多么糟。天舒一再向楚雨提出抗议，楚雨说得理直气壮：“我与女儿天天黏在一起，你乐得轻松，别不知足啊。”孩子4岁的时候，天舒向她提出离婚，天舒的理由非常简单：他忍受不了眼中只有孩子的婚姻。

楚雨听得头脑一片空白，泪水直流……

真有一肚子怨气，攻击谁呢？自己吗？你已经那么辛苦了，怎么会是你的错呢？孩子吗？孩子是那么天真可爱，你忍心吗？老板吗？打死也不敢。天字第一号的出气筒，当然就是身边近水楼台的老公了。因此，每每拖着疲惫的身体回到家，一听到孩子啼哭，一看到被折腾得不像样子的家，无名之火油然而生，心里总是会想：“为什么你不能多看点孩子？为什么你不能多做点家务？为什么你不能对我更理解、更体贴一些？为什么……”吵架成了必然。原本在公司就够累的了，再经过这么一吵，哪还有心情与老公谈情说爱、风花雪月。

许多女性有了孩子后，大多会产生上述心理。再加上她们常常在有意无意间忽视了丈夫的存在，把心思全放在小孩的身上，一心想把孩子抚养好，甚至在情感上更依恋孩子。这让丈夫觉得除了孩子，妻子的心里自己的位置已不存在了。一旦丈夫对妻子的需要得不到满足，轻则争吵不断，重则到外面去寻找感情支持。夫妻面临家庭这个“等腰三角形”失衡甚至分崩离析的严重危机。

为人妻为人母的女人，再没有什么做法比忽视丈夫更愚蠢的了。如果妻子不能使自己的婚姻幸福，又怎么能使孩子有一个幸福的家庭呢？因此，第一，要摆正位置，合理满足丈夫的需求。无论你多么喜欢、疼爱孩子，都不能为此忽视了丈夫。孩子早晚是要离开你独立生活的，而丈夫，才是陪伴你一生的人。只有摆正了丈夫在你心目中的位置，即使你再辛苦、再疲惫，也会把满足丈夫的感情需要作为一件重要的事来经营打理，丈夫才会反过来更加体贴、关怀你。第二，要加强沟通，及时交流思想和情感。事业的竞争压力、抚养儿

女的艰辛，让你很累、很烦、很愁，何不主动与丈夫坐下来谈谈？说说你的苦恼，谈谈你的压力，讲讲你的想法，这是对丈夫的信任，也是一种情感交流和倾诉。丈夫会在你们这种交流中更加了解你、理解你、体谅你、关怀你，而你可以在这种思想沟通中从丈夫那儿获得力量、激情和动力。第三，给老公派活，从距离上缩短感情隔膜。你与孩子玩闹、读书、讲故事的时候，不妨主动给老公派点活，比如让他给你们做后勤，一起跟你搭积木，或者你抱着孩子，让他给你们读书等等，别让他在一边闲着。这样，他就会从心理上、空间上、情感上感到随时与你，与孩子在一起。

莺莺回到家，本想做两个好菜犒劳一下老公的，可一看到放在浴室里两三天的脏衣服还没洗，一下来了火气，张口便对着书房大叫：“星松，你过来。”正在键盘上手指飞舞的星松，知道莺莺又为一些家务事小题大作，便没搭理她。可是，不一会儿，莺莺一边叨叨着，一边推开了书房的门：“你也太不像话了。脏衣服放在那儿好几天都懒得洗，是不是成心气我啊？”

债主都追上门了，星松哪敢再装啊。赶紧让坐把莺莺摁在旋转椅上，一边给她按摩一边说：“亲爱的，不是我偷懒，你看，出版社三天两头地催着要书稿，我这不是没时间嘛。”莺莺抢过话头说：“你这是借口，你看咱家对门的晓伟，还是个主任呢，不比你忙吗？可一回到家伺候老婆左右像蜜蜂采蜜似的，你一定是不爱我了。”星松吻了她一下说：“老婆，别生气，也别胡思乱想。咱们的情形不能跟他们比，明眼人一看，就知道他们是新婚。再说了，我不是一直很疼爱你吗？”

星松原在一家图书公司当策划部经理，因选题策划屡屡得不到老总的赏识，郁郁不得志。莺莺劝他说，是金子在哪儿都发光，何必在一棵树上吊死呢。可星松想的是，辞职已成定局，问题是继续寻找合作伙伴，还是回家自己给自己当老板。没想到，莺莺极力赞成他辞职回家做SOHO一族。“老公，凭你的实力、性格和作风，在家做SOHO一族太适合不过了。而且，赚的钱肯定比在哪一家公司赚得都多。”星松本是一个自律性比较强的人，加之又会心疼莺莺，每天除了看书、做策划、写作之外，做家务就成了他的第二职业。他对莺莺说：“你白天在公司上班挺辛苦的，家里的活就让我来干吧，难得上帝给我提供了一个心疼你的机会呢！”莺莺顿时笑得像一朵怒放的花，猛地在星松嘴上啄了一口，说：“老公，你真好，你怎么这么了解我的心思呢。”

莺莺自小在家就是娇娇女，嫁给星松后，不仅不会做家务，而且讨厌家务活，这下，见星松主动承担了做家务的重任，哪有不心花怒放的。

他们这种“男主内女主外”的生活方式，如果不是因为星松这次堆了几天的衣服没洗，惹得莺莺生气，也许星松还会这么宠着莺莺过下去。星松决定对

莺莺机会教育一下。

“家务”这个人们不得不说、不得不做的劳什子，在许多人看来是非常闹心、烦心、愁心的。可在星松看来，恰恰是一种很好的运动。他每天早晨起来，把清理、收拾家什，包括为莺莺做早点看成是做早操，等送莺莺上班去了，他便静心读书写作。每当身体或眼睛疲劳的时候，他就集中一段时间做繁重一点的家务活，比如洗衣服、擦地板之类。运动过后，这种疲劳感消失，而且生出新的热情。

他告诉莺莺，家里的房子铺着地板，就得每星期打蜡进行维护，如果他们自己打蜡，既做了家务又锻炼身体减了肥。“可是，这样做太累了，咱们完全可以雇钟点工来做，至于锻炼、减肥的问题，你完全可以像我一样，去健身中心解决啊。”莺莺心疼地对星松说。星松接着告诉她，其实，这样做不划算。因为她去健身中心锻炼去减肥，意味着她需要付两次钱：一次付钟点工费，一次付会费。虽然每日做家务都要在烦琐中至少度过一个小时，可是，如果她进健身中心训练，难道不是也要每星期去一次、两次、三次，每次至少也要持续一小时吗？那么，为什么就不能一星期抽一个小时进行打地板蜡的运动呢？何况这样既干了家务活，又省下了钱呢。

“因此，如果我们视家务为锻炼身体的运动，它的好处就在于：一是省下钱，二是节省了时间，三是得到了锻炼，四是对家务的态度发生了变化。只要我们的思想观念调整了，就会视做家务为一件快乐的事。”莺莺终于开窍了，她在星松的启发下，对做家务进行了精辟的总结。“老公，听了你的一番高论，我真是受益匪浅呢！以前怎么没听你跟我谈这些啊？”星松说：“以前我只是想啊，你天天上班挺辛苦的，反正我在家，也不是每时每刻都忙，有时闲着也闲着，不如把家务包揽下来，既锻炼了身体，也减轻了你的负担啊。可是，经过我们这次吵嘴，我感到再这样下去不行了，早晚你会变得像寄生虫一样，那岂不害了你？”“老公，从今往后，家务有你一半，也有我一半呢。”莺莺调皮地一边冲他媚笑，一边侃侃而谈她对做家务的另一种体会，她说，我们在充满感情中操持家务，它便是体力劳动和脑力劳动的最佳结合。如果她把房间整理得井然有序，那她既是房间的皇后，又是房间的庶民。她自己规划，且常常自己实施。在丈夫和孩子的眼中，什么事没她不行。她奉献于他们的是爱心、关怀、照料和食宿。她是家里的烹饪大师，有了她，全家人才能吃上美味佳肴；

她是家里的美术顾问，有了她，房间才布置得如此富有魅力；她是家里的财政部长，有了她，家里衣食无忧……

是啊，一般来说，家务劳动很烦琐，贤妻们没有片刻的休息时间。每周的两个休息日，在她们眼里就是除了公司劳作之外，有两天的时间操持家务、洗澡、打扫、看孩子。的确，做好这项工作，没什么娱乐可言，但是，它是一项可以直接得到回报的工作。一个聪明的女性，几天内，花费很少的一点钱和很多的心血，把一间陋室变成一座天堂，再没有比亲眼看到这一切感觉更美妙的事了。这是工作的艺术与爱的艺术的结晶。



## 第七章

# 情绪中那些郁郁闷闷的事儿

---



心灵的宁静是一种超然的境界——春风得意不会欣喜若狂，命途多舛不会自暴自弃，高朋满座不会昏眩失态，曲终人散不会寂寞孤独……然而现实生活中，我们的心灵总在被无端的郁闷、烦躁、忧虑、惆怅侵袭着，剥夺着，吞噬着，使之负重累累，倍受折磨。它使你感到忐忑不安，心烦意乱，懊恼沮丧，百无聊赖，喟然长叹。想看书思维总是心猿意马，想工作精神总是萎靡不振，想找人聊聊，又不知从何谈起。如果你老是陷于烦闷、忧虑情绪的“沼泽地”不能自拔，它不仅会阻碍你投身于生活工作，还会严重影响你的身心，最终一事无成。

忍受烦闷，静等灿烂星光。英国哲学家罗素认为：“要生活得快乐，必须具有能忍受烦闷的能力。大多数伟人的一生中，除了极少的辉煌时刻外，多是平淡无奇的。不能忍受烦闷的一代会成为无所作为的一代。”一件令人不悦的事，我们总习惯于烦闷而不愿过多思考。实际上，忍受烦闷是我们清醒和领悟的源泉。静观掠过的思念，理顺自己思维的来龙去脉，倾听自己内心的思考，反省自我的言谈举止，进而品一杯香茗，神游于冥渺之境，尘世间的一切喧嚣、凄怆自然会与你告别，而激动的奋越的理想之光则会在隐秘中频频闪烁，心灵的宁静便会迅速得到恢复。

学会欣赏人生的自然韵律。人生不是经常兴奋的，烦闷、忧虑是生活中必不可少的音符。当你把烦闷、忧虑看成是生活的不幸羁绊，区区小事都可能使你感叹人生际遇的辛酸。反之如果将之认为必然，就算你的人生乐章中谱进了烦闷、忧虑的旋律，纵使泰山压顶，你仍会处之坦然。

加强毅力锻炼，强化自己的意志。毅力和意志是战胜自我、战胜外界压力的“武器”。战胜自我，战胜自己的一切惰性，包括烦闷、忧虑、抑郁等等。一个意志强者，同时也该是一个善于宽容自己的智者。对自己该苛责时就要严于律己，对自己该宽容时则要豁达大度，这种心理调节的技巧，也是提高容忍能力的方法之一。

全神贯注，面对生活。当你懊丧、烦闷透顶的时候，总以为自己是世上最

不幸、最晦气的人，不停地抱怨哀叹。殊不知，天下幸福只有一种，而痛苦却有千万种。做一个热情的观察者，静观周围发生的一切，你便会成为自己生活和周围事物的公正见证人，也不难接受烦闷、忧虑。

代偿转移，度过人生的低潮。忍耐并非每个人都可以做到，可通过另一种活动，创造另一种情境来转移自己因达不到某种愿望而产生的挫折失败或其它原因造成的心理压力，使你舒体宽怀，自娱自乐，消烦去忧。

找事情做。任何人的大脑不可能同时考虑一件以上的事情，工作可以排解烦闷和忧虑。人的情绪是相互排斥的，我们不能一方面满腔热情，兴致勃勃地投身于一种有趣的工作，与此同时又始终为另一件不快的事而烦恼。当你潜心于自己所从事的工作或学习，个人的烦恼已经置之度外，没有时间忧虑了。正如约翰·考珀·波伊斯所言：“只有当人们醉心于他必须完成的任务的时候，某种出自自信的惬意和忘我精神带来的快乐，才有可能平静他的神经。”

加强运动，自我宣泄。你若烦恼，焦躁不安，可去K歌、蹦迪、长跑、登山、游泳、赛球等等，让你的烦闷、忧虑随着淋漓尽致的大汗一起流淌，然后用热水痛痛快快地洗个澡，你便顿觉全身轻松自如，宠辱皆忘。然而，你若遇上突如其来的悲痛事件，则千万不要压抑自己的忧郁情感，抱头大哭一场吧，让烦恼与悲痛化作泪水流淌，泪尽哀去，心里也就好受多了。

松弛神经，减轻忧虑和恐惧。有的心理学家认为典型的身体放松是握紧双拳，收紧肌肉，再缓缓地放松，然后是手臂、颈部、面部、身躯，自上而下，一直到脚趾。同时你可把自己置身于一个轻松的环境——风和日丽的海滩、河畔，暖馨浓郁、绿草如茵的公园。这种放松的方法可以很快使你的身体得到明显的缓和，从而达到心理平衡。

奋笔疾书。把心中的芥蒂随便写在纸上，也有一定的解除烦闷的效果。比如你情场失意，可将自己的苦恼在纸上发泄出来，尽管你也不知道这是写给谁的东西，但写罢后，你便会如释重负；你若对无聊的会议或演讲感到不耐烦的时候，在一张纸上胡乱地涂写。这种动作虽然完全出于无意识，可也是消除烦闷、忧虑情感的良策。

自娱自笑，自得其乐。用心去努力地笑，开始先做柔和的微笑，然后慢慢

扩展为欢笑，再咧开嘴笑，接着开怀大笑。如果你烦闷得想不出什么可笑的事，就找个借口，装成有什么引你发笑。大声朗读也可帮助你消除烦闷，认真地选一本带有滑稽色彩和讽刺意味的小说或其中一个段落，带着表情抑扬顿挫地朗读试试看。

获得必要的休息，防止体力衰竭。避免产生疲劳、忧虑的最好办法是给自己留些空闲时间，以重振工作精神和恢复精力。如果你是一个名副其实的工作狂，那么在你烦闷时，完全可以闭目养神，做有规律的深呼吸，摒除心中杂念，迅速恢复平静的心理。

总之，由生活变化而导致的烦闷、忧虑是不可避免的，但我们可以在这种情感尚未形成或刚刚形成时，妥善“解除”其扰乱人心的“武装”，以维系和确保我们情感的平衡。

请记住哲人的话：把尘世的礼物堆积到愚人的脚下吧，请赐给我不受烦扰的心灵。

“我容易吗我？”时下，这样的调侃像流行语一样传播开来。然而，一旦遇到工作或生活的重压或者人生际遇不如人意，许多人反而不能这样轻松地自嘲，他们的“委屈”更深地沉淀下来，最终发酵成一种顾影自怜的心境。

学林是一家公司的销售经理助理，虽然跟经理的合作比较顺利，但经理不爱承担责任。因此，学林经常遭受很多无名的委屈。比如，有好几次他明明提醒经理要跟哪几个重要客户联络，约时间见面，而他竟忘了，还怪学林没提醒他，弄得学林面子尽失不说，自尊和自信也大打折扣。

上周四，经理交代学林整理一份客户资料文件，说是跟美国总部开视讯会议要用，很重要。学林加班加点详详细细地做出了一份漂亮的文件，赶在周五亲自交到了经理手里。谁知道周一上班的时候，经理突然把学林叫到办公室，语气很重地问他：“文件为什么还没有弄好？”“我上周五就交给你了啊。我拿进去的时候，你正在打电话，我把文件给你看，你点了点头，继续通电话。我就放下文件，带上门出去了。”学林对当时的情景还记得很清楚，赶紧提醒经理，可是经理还是否认有此事，学林也生气了，当场就跟经理争论起来。

等同事把他劝开，学林回到自己的办公室，感到自己挺冤大头的：明明是自己亲手交到他面前的，怎么翻脸就不认人了？平时经理交代的哪项工作，自己不是竭尽全力地尽快完成，尤其是这次的任务，听经理说要得很急，他熬夜加班，辛苦受罪不说，到头来反受经理的这种窝囊气，真是郁闷死了。学林越想越觉得委屈，甚至有了跳槽的想法。

很卖力的做了工作，不但没有取得上司的赞赏，反而受到无端的批评，的确是有些委屈的。不过，从心理学的角度来说，学林经常觉得委屈的这种情绪其实是一种自怜情结。需要指出的是，这种情结其实是随着社会进步而蔓延开来的。“一切皆有可能”的社会包容力容易让人欲望升腾，这种无限扩张的需求

与现实之间形成了越来越宽的鸿沟，让人备感失落；另一方面，优越的条件让人拥有更多的控制感，而担心丧失这种控制感也让人感觉心里没底，最终失去了平常心。于是，在这种心理失衡的背景下，人们经常感到自己的日子过得太委屈。另一方面，和冷热痛痒一样，自怜也是一种自我察觉，是对自己现在状态的评价，然后会有相应的情绪和行为来进行自我调节。应该说，虽然是一种消极心态，但一定程度的自怜有益身心。试想一下，知道冷了给自己添衣，有助于身体健康，那么“委屈”就像是心理健康的警戒线，督促人们及时心理“排毒”，这无疑是一种有益情绪。而越来越多的人自觉委屈，也表示现代中国人更关注自己的情感体验和心理感受，希望在一日三餐之外活得更有尊严感。

当然，自怜情绪一旦过头，对人对己都是祸害。首先，如果自怜是一种自助，过分依赖它而隔绝了与他人的交流互助，只会让你陷入抑郁。其次，“委屈”发酵后，极易传播，造成连锁反应：领导训下属，下属揍老婆，老婆打儿子，儿子踢狗，狗急跳墙咬了个路人……其实，一个人是倒霉还是幸运取决于看问题的视角。在一次讨论会上，作为旁观者的你会认为谁的观点最重要？被你看得最清楚的那个人。这不是脑筋急转弯题目，而是心理学上的“视角效应”。所谓“千人千般苦，别人不晓得”，只看得到自己的倒霉和别人的光鲜，日子怎么可能好过。其实，只要能反过来看，心情就平静多了。

学林们如果遇到委屈难当的时候，靠争论当然不会有结果。因为到底交了没有，谁都没有证据。而随着争论持续下去，经理也越来越不高兴。学林不妨闭嘴不再争辩，重新打印一份交了上去。不过，学林应该对今后的工作所有改进。首先，看到老板在打电话时候，就不应该再进去交报告，不能让他一心二用。其次，这样重要的报告，应当让老板遵循公司惯例，签字接收。第三，交了报告之后，过半天，或者一天时间，就应当打电话跟进一下，一方面看看有没有需要补充改进的地方，另外一方面也是再次提醒老板。

遇到委屈，多从自己的身上找找原因，这样的工作心态会更积极。通常说来，当问题发生时，双方多多少少都各自要承担一些责任，而其中一方完全没有责任的情况，是不太常见的。

人是感性的，凡是感性的动物都会有感伤的时候。无论多坚强的人，都会有那么一天，感觉伤心难过，悲哀无奈。因为人在这世上，经历的人和事很多很多，未必都能一一尽如人意。不是优秀的人就有权利拥有最好的东西，上天对每一个人都是公平的，不论什么样的人，都有可能遇到不一样的伤痛事情。

冬雪最近情绪一直比较低落。又到了年终的时候，她回望过去的日子，依然是重复的平淡无奇、波澜不惊。晚上，公司举办年终聚餐，而后又去娱乐场所欢聚同乐，她本不想去——这是有收获、有成果的成功人士的时刻，她去了会更加落寞、伤感。可经不住同事的劝，她还是去了。表面上看不出冬雪与其他人有什么不一样，她的笑容也很灿烂，玩得也很开心。可是，当她离开这个地方后，在转身的那一刻，笑容转为失落；当步行一段路，远离了那个氛围、远离了同事之后，泪却无声的流出来，冬雪拿出纸巾拼命的抹泪，却越流越多；最后，她用纸巾把双眼堵住并告诉自己不要流泪。在现在这个冷漠的时代里，人们已经不会再相信眼泪，只相信实力与能力。可是，真的不能流泪吗？不，我们都是感情的动物，我们也有脆弱的时候，就算知道流泪已经没有价值了，但自己清楚，那泪不是为别人而流。为别人而流的泪是没有价值的，当独自一个人的时候，独自为自己流泪的时候，就尽情的流吧。对自己永远不要虚伪地说不会流泪，其实，流泪有时也是一种发泄，在没有朋友没有知己的时候，在自己觉得极失落极孤独的时候，何必要虚伪。

终于回到久违的家乡，万家灯火，家家都沉浸在节日的喜庆氛围里。冬雪独自来到汉江河畔呆坐着，凛冽的寒风呼啸着，冬雪把自己深深裹进羽绒服里，遥想着很久以前，这条江面上有很多船经过，她曾细心听过不同船发出的鸣叫声，觉得像远去的历史。冷静下来的自己，有点感慨，这种感慨是白天想都不敢想的，因为，在繁忙的工作中，她已经没有时间任由自己的情绪发挥。不管伤心或失落，只能独处时才敢告诉自己：现在很不开心。更多的时候，在别人的面前，冬雪只有一种表情，就是那种讨厌得无法再讨厌的虚假笑容。如

果不面对别人的时候，她会很沉默，她不知道哪天才可以结束这样的心情、这样的生活。但结束后，她又能怎么样呢？

可能人人都有伤感的时候，伤感是什么？这问题似乎问得很傻，只有经历过，感受过，才会知道那种可怕的感觉。也许没有人愿意承受，但是没有了伤感，人也不会成长。只有真正经历过伤感的人，才知道自己长大了，成熟了，也懂得了很多，但是这种感觉谁都不会愿意尝试。

无论什么样的人，都需把伤感释放出来。不同心态的人对伤感的处理可能有所不同，有的人会主动消化它，以积极的方式代替伤感的思愁；有的人会以各种方式直接的释放，比如跑步、健身、跳舞、K歌，甚至像冬雪一样地哭泣。大部分的人在伤感时都会自觉不自觉的劝自己不要伤感，要保持应有的风度，这其实就是在变得成熟。

人越长大，就越习惯于压抑内心的真实感受，不再放声大哭放声大笑，什么都只是淡淡的点到为止，好像越来越没有什么事情，可以让你伤心到立刻落泪。其实，压抑伤感，并没有真正消除伤感，而是伤感的积累，未释放的伤感转为暗暗的流淌。

一直以来，哭泣都是人类缓解忧伤保护自己的本能，不论男女，都同样需要如孩童般，用哭泣来发泄感情，湿润干涩的眼睛。只是人们终究是不能、不愿、不甘心，在别人面前这么示弱。其实有时间、有机会自由地哭，总是好的。还可以狠狠地流出眼泪，就说明你的心还没有干涸；还可以感觉到痛，就说明还有灵魂，还没有苍老麻木。

请给伤感一个出口吧，不要积累，否则自己会伤害自己！



天气越来越热、路越来越堵、车越来越多，你的心情会不会犯堵呢？

贞珍是一家银行信贷部经理，给人的感觉是举止高雅、气质非凡，在朋友、同事的眼中，更是名副其实、温柔可人的淑女。许多时候，遇到客户与前台工作人员发生争执，总是她用和蔼可亲的态度和柔情体贴的话语，化干戈为玉帛，让客户满意离去。

可不知怎么回事，最近天气高温，贞珍的脾气也随着高了起来。开车逛街的路上，连连说脏话，对路人、前方的车发脾气。

贞珍自己也不知怎么回事，一上车脾气就不好，在路上看到不舒服的事，就会出口骂人，骂后会舒服一些。她反问自己，现在天热中暑的人不少，是不是自己的开车情绪也“中暑”了？

随着人们生活水平的不断提高，拥有私家车的人越来越多，一个城市有限的道路在不断增加的汽车压力下，出现堵车已经是所有城市再普遍不过的现象了。如果遇到急事，或者碰到一些不懂交通规则和礼貌的司机，车主是很容易生气上火的。如果遇到夏天天气炎热，人的情绪波动就更大。这常常表现在司机开车时注意力不集中，乱并线、闯红灯、随意超车，有时甚至与他车“顶牛”等。夏天是一个事故高发的季节，情绪不稳也是其中的重要原因之一。因此，说夏天开车情绪也会“中暑”就是再形象不过了。

根据交通部门的调查结果显示，夏天约有四成司机会情绪“中暑”，其中又以驾龄5年以下的新手居多。他们情绪烦躁时，有的会选择“焦躁不停乱按喇叭”，有的会选择“报复性违章行为”或“有打人的冲动”或“骂脏话”，还有的会伴随攻击性驾驶行为，如在行车受阻或受到批评时，有突发愤怒和暴力倾向。

开车情绪中暑，医学上称之为“阵发型暴怒障碍”。对开车族来说，在连

续较长时间的驾驶后，往往处于精神紧张、情绪压抑状态，一旦遇到红灯、拥堵交通环境或各种道路违章行为，被压抑的情绪就会极易爆发出来。

其实，影响开车人心情的多半不是因为车或路本身，而是心态。车主要以平和心态上路，不要将不开心的情绪带到开车中。遇到堵车或不文明的车主，要学会克制情绪。等待几秒，对方的车就会过去，糟糕的路况也会过去，愤怒情绪也就消散了，所以开车最重要的是学会自我心理调节。

同时，车友们不妨装饰一下车内，并在车内放点动听音乐，这样，驾驶时就可以放松紧张心情，特别是等绿灯和堵车时，能减少烦躁心情，让开车成为乐趣和享受。

每个可以被眼睛捕捉的景象，都可以营造出一种心情，那种心情可能是一阵激动，可能是一份纠结，可能是一片欣喜，可能是一股哀怨，可能是一丝羞涩，也可能是一抹怅然。如果是一个善于经营心情的人，无论尽收眼底的是快乐的、振奋的、欣喜的，抑或是郁闷的、气愤的、苦恼的，他总会让心情开出美丽的花朵。

黛安是那种温柔可人、娴雅淡定、内蕴深厚的女子，自从财校毕业后一直在一家事业机关谋事。那天，在政府机关工作的哥哥酒后与她谈起下岗以后做什么的问题，黛安几乎没有犹豫地回答：“等我下了岗我就开家花店，每天让自己的心情开出最美丽的花朵。”

其实，黛安是个非常明白的人，看多了身边下岗的姐妹，不是比在岗的时候过得好几百倍，也是自己给自己当老板，最不济的也是生活在自己的世界里，自由、收入一样不比自己差。因此，黛安常常想下岗未必不是件好事情。哪像她前脚刚踏出校园，后脚就进了这家事业机关，虽说当时羡慕死了多少人，但现在呢？她自己就感到委屈死了。数年来她一直把自己的青春和激情埋藏在了那些数字和帐页之间，忘记了自己曾经有过的梦想，从没有想过自己还能做些什么。工作也只是墨守成规，一种工作做久了，虽没有精通却已经厌倦了。生活成了一种惯性的延伸，昨天——今天——明天……怕只怕某一天回首的时候竟全是碌碌无为地奔忙、机械而枯燥的日子，没有一段可以让自己铭心刻骨的记忆。

黛安时常想起哥哥说她怎么飞也飞不出事业机关这个小天地，心里就无限悲凉，心事被人说破的那种感觉。虽说这家事业机关的天地并不小，只是容她飞翔的空间却极少。也许，是黛安给自己的机会太少，很多事情都是理所当然的觉得自己不行就放弃了，连试一试的心情和勇气都没有，很多的机会就让自己白白葬送了。很多时候，黛安都很想跟自己说：“试一试，换一种活法，别自己束缚住了自己的翅膀。”最终这些想法却在多年来安稳生活中形成的一种

惰性里悄无声息地蒸发掉了。

也许黛安与哥哥的那次谈话是某种契机或暗示，竟然成了谶语。不久，黛安果然在下岗人员之列。黛安表现出少有的镇静和淡定，她想，这也许是上天替她做的一次决定，让她去创造新的生活。她终于可以做自己想做的事，做自己想做的各种尝试，即使失败也是人生最宝贵的经历。

黛安在一条干净的街道上开了一家花店。落地的大玻璃窗，满屋明媚的阳光和醉人的芬芳，每朵花都是滴露的清晨，每片叶都是飞扬的青春。她每天穿梭于花中，聆听窃窃花语，轻纱的裙衫，糅合了淡淡花香。有客来时相迎的是最娇美的花和最真的笑容，安静时听着花的心事对窗沉思。

为了提高生活的质量和品质，黛安依然要奔波依然要忙碌，但在这种为自己奔波、忙碌的日子里，她的心情总是欣慰的、快乐的、荡漾的。每每与花相对总是会放松自己，一杯清茶、一卷好书、满屋花香，黛安每天轻松自在、随心所欲地经营着自己最美丽的心情。

心情是个很私人的心理变量，它以各种形式存在于每个人的心间，可以是激动的、兴奋的，也可以是郁闷的、愁苦的，还可以是开朗的，洒脱的。表现形式不同，全在于个人的经营。黛安从踏入事业机关开始到最后的下岗，虽然练就了一种很淡定的心态，但一直对自己的生活状态心存遗憾。后来下岗，她按照自己的心愿经营美丽的花店，虽然不会像那些企业家一样整天财源滚滚，但她依然把自己的心情调试得阳光明媚，这是一种智慧的人生，亮丽的人生。

让心情开出美丽的花朵，是人生必学的一门功课。善于经营心情，才会“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”；善于经营心情，才会“生来奔走万山中，踏尽崎岖路自通”；善于经营心情，才会“清风徐来，水波不兴”；善于经营心情，才会“老夫聊发少年狂，左牵黄，右擎苍，锦帽貂裘，千骑卷平冈”……

“如烟往事俱忘却，心底无私天地宽”，经营的是一种宠辱不惊的豁达心情。

“俱怀逸兴壮思飞，欲上青天揽明月”，经营的是一种壮志凌云的奋发心情。

“宜将剩勇追穷寇，不可沽名学霸王”，经营的是一种志在必得的智者心情。

“人生处处长忠骨，何必马革裹尸还”，经营的是一种志在四方的壮士心情。

“采菊东篱下，悠然见南山”，经营的是一种恬淡闲适的隐士心情。

“大风起兮云飞扬，威加海内兮归故乡，安得猛士兮守四方”，经营的是一种靖定四海的王者心情。

经营心情，必有所得，或是饱满的人生或是干瘪的人生，或是亮丽的生活或是晦暗的生活，或是生命的传承或是精神的永恒。而这一切，全在于个人如何去经营。

播下青翠，收获金黄；播下空虚，收获叹息！

学会经营心情，每天让心情开出美丽的花朵吧！

忘记是一种智慧，它和每一个人的生活质量息息相关，就看你如何对待。世间所有的人都可以简单的看为两种：快乐的，不快乐的。仔细观察不难发现，善于忘记是快乐人的共同特点，而锱铢必较、患得患失、沉湎于烦恼忧伤，又是不快乐人的通病。心理学上有这样的说法，如果你的童年记忆选择了悲伤，那么一生就有了忧伤的底色；反之选择的是快乐，一生也就有了幸福的基调。因此，每个人的生活都是自己做主，忘记忧伤，就会春暖花开。

《故事新编》上有这样一个小故事，上帝曾造了两个人下派到人间，以了解人间境况。一人叫“忘记”，另一人叫“铭记”。“忘记”是个快活的小伙子，他对人间的万物产生了浓厚的兴趣，整天高兴不已。“铭记”则是一名中年汉子，他到人间之后，将所经历之事一一铭记在心。当二人被重新召回天上时，上帝询问他俩此行的感受。“忘记”说：“人间实在是太有趣了！”问到“铭记”时，他说：“做人太累了！”

也难怪，“铭记”从头至尾都在记忆人间的酸甜苦辣，以致背上了沉重的思想包袱，岂能不累？

2007年8月26日，在第12届中国电影华表奖颁奖典礼上，四川乐山市夹江女孩雷庆瑶凭借在电影《隐形的翅膀》中的本色演出，获得了优秀少儿演员奖。电视直播现场，当雷庆瑶走上星光璀璨的舞台那一瞬间，人们全都惊呆了，如此青春美丽的一个女孩儿，竟然没有双臂。雷庆瑶眼含热泪地表示感谢，感谢剧组，感谢华表奖，最后她竟然感谢命运馈赠给自己如此残缺的身体。她说：“命运没有为我保留最完美的形体，却赠予我最丰盈的内心。坚韧，乐观，带我到达尊严的高度，捧接生命亮光。因此，手臂的残缺让我比一般人更加懂得，一双隐形的翅膀充满着怎样的力量。”

我们无法想象缺少双臂的青春会是多么残酷。身体的残缺是生命中的沼泽，而雷庆瑶却选择忘记那片沼泽，转而铭记沼泽上的春天。那一刻，在场所有的人忍不住潸然泪下。什么是勇敢？敢于面对身体的缺失才是最大的勇敢！什么是乐观？善于忘记因身体的缺失而带来的种种常人无法想象的伤痛才是最

强的乐观！

“善于忘记伤痛！”多么平实而坚强的语言啊。人很渺小，如同辽阔大漠中的一粒沙砾，看不到自己的未来，分不清现实与虚幻，许多人在最后迷失了自我。或许是因为有太多的人和事牵绊着，往事的回忆像一张巨网笼罩住了自己的心，使我们活在对过往的留恋中，那些或痛苦、或烦恼、或忧伤、或伤痛、甚或仇恨的记忆抹不去，吹不散。有时候曾经的落寞会成为心中抹不去的阴影，悲伤充斥了人生，绝望弥漫在四周，遮住了希望。

如果我们想变得快乐就应该学习雷庆瑶的“善于忘记伤痛”，忘记和别人的争吵带给我们的怨气，忘记遇到欺骗、隐瞒甚至是恶意的伤害带给我们的愤怒，忘记困难、挫折带来的落寞失望，忘记灾难、不幸带给我们心酸苦痛……由此，我们应该看到生命的永恒主题：无论外在如何不完美，我们都要活着，而且要活得更好。就像鹰的翅膀上沾染的只有阳光，这不代表搏击长空的鹰没有遭遇风暴和灰尘，只是它总在抖动翅膀，把尘埃丢弃在身后。据说鱼的记忆只有7秒，7秒之后它就不记得过去的事情，一切全新。所以即使在小小的鱼缸里，它也永远不会觉得无聊。因此，再次遇到欺骗、隐瞒，甚至恶意中伤，我们要尽快忘却伤痛带来的种种负面情绪，要像鱼一样只保留7秒的记忆。唯有如此，我们的记忆“储存器”里就永远只有快乐，而所有的伤痛就像抖落的灰尘一样。7秒之后，我们自动清零所有困境，初生牛犊一样，闯进广阔天地，奋发图强。

发条上太紧的表走得不久，马力加到极限的车开得不长，绷得太紧的琴弦弹得不久，情绪紧张的人容易生病。因此，善用表的人不会把发条上得过紧，善驾车的人不会把车开得过快，善操琴的人不会让琴弦绷得太紧，善于调整情绪的人则常有轻松愉快的心情。

在我们所受的教育当中，无论是父母、老师还是单位的领导总是教育我们不断进取，知难而上，奋斗不止，那么，是否人生的一切事物，只有进取才能算成功呢？其实不然。“知止”有时候也是成功的关键，可从来没有人教育我们怎样“知止”。进，需要的是勇气和一种精神，而“知止”，则需要的是智慧。

第二次世界大战时，丘吉尔与蒙哥马利会面。闲谈时，蒙哥马利对丘吉尔说：“我不喝酒、不抽烟、晚上10点准时睡觉，所以我现在还是百分之百的健康。”丘吉尔却说：“我刚好和你相反，既抽烟、又喝酒，而且从不准时睡觉，但我现在却百分之二百的健康。”

很多人都觉得奇怪，像丘吉尔这样一位身负重任、工作紧张的政治家和军事家，生活不规律，何以寿登大耄，而且还百分之二百的健康呢？

其实只要稍加留意，就可以知道他的健康有赖于持之以恒的锻炼与乐观的心态。他抽烟、喝酒，又不准时睡觉，但在战事最紧张的周末却会去游泳，在大战白热化时去钓鱼，在演讲结束后去画画，而且经常叼着一支雪茄烟，放松心情。

事实上，放松心情是“知止”的最具体表现。“知止”而心定，定而后能静，静而后能安，静且安，这才是心情最为放松的状态。“知止”简单地讲就是知进退、明去留；就是清楚在哪里自己可以停、何时停，晓得在何处可以息、何时息。所谓“知足不辱”，“知止”不殆，“知止”，反映了一个人的淡定与从容，是智慧、修养、道德的综合体现。“知止”，方能天崩于前而不乱，地陷于后而不惊。

集诗、词、书画、篆刻、音乐、戏剧、文学于一身的大师李叔同，有幅字



就是“知止”二字。我们一般说知足，其实“知止”比知足境界更高一层。知足是人家给多少，你“虽然不满意，但可接受”；“知止”是自己看着到了某个程度了，伸手去挡住，说：“我不要了。”知足是由人的，“知止”由自己。知足是不贪，“知止”是不随。“知止”，简单来说，就是知道什么时候够了，知道什么时候该走，知道“上台靠机会，下台靠智慧”。难，不是难在不知道，是难在不舍得，不愿意。

“知止”，是从心灵出发的。心里这么想，付诸行动，才会成为“行为”。“知止”，不但是针对欲望懂得说“够了”，也是对痛苦、烦恼懂得说“行了，不能再这样下去了”。快乐通常短暂，如果不“知止”，痛苦往往随之而至；烦恼无所不在，如不“知止”，任其驻留，伤害心灵尤甚。

生活中我们会遇到许许多多这样或那样的不开心、不顺心、不公平、不满意等等，每当这时，许多人总是习惯性地抱怨，抱怨遇人不淑、遇事不顺、社会不公、世态炎凉、尔虞我诈、事业蹭蹬、人生坎坷等等。也许事实确实如此，但也可能是我们自寻的烦恼和不幸，然而连绵不断的抱怨却着实浪费了我们大量的时间和精力。或许我们该认真的思考一下抱怨能带给我们什么？

抱怨是产生紧张的最普遍来源，没有人例外！即使抱怨的程度还未造成明显的压力和紧张，其过程也不时会微妙地影响我们的想法和行为。毫不夸张地说，抱怨是产生消极的根源，它常和压抑、刺激以及消极的感情状态，例如焦虑、消沉和敌视等联系在一起。同时，抱怨也是一种普遍的社会现象。我们目前生活在一种抱怨文化中，我们的想法、感觉、做法常常会因为抱怨、争吵、吹毛求疵、批评而受到影响。出现差错时，我们大多数人的第一反应就是，“该抱怨谁呢？”

抱怨在我们的生活中是如此普遍，我们对它已经习以为常。不论是对工作单位、老板、同事，目前在做的事，还是家庭和学校，以及我们自身，我们都会有不满，也会抱怨。

过分抱怨是使关系恶化的前兆，甚至有时会激发暴力。这种把抱怨进行扩展、寻找错误、抱怨他人、虚假指控、批评、牢骚、自我贬低以及错误的为自己开脱的做法反映了人类关系中黑暗的一面。相信人会把这不良的一面永远地扔掉，是一种天真的乐观。但是，作为个体，人们是能够逐渐地接近这个目标的。

还记得那个牧师、男孩、地图与世界的故事吗？如果我们自己是正确的，那么这个世界就是正确的。

一个星期六的早晨，牧师正在准备第二天的布道。他的妻子有事出去了，小儿子在家哭闹不休，严重扰乱了他的思路。心烦意乱中，牧师随手拿起一幅色彩鲜艳的世界地图，把它撕碎并且丢在地上，对他的儿子说：“小约翰，你

如果能把这些碎片拼起来，我就给你2角5分钱。”牧师以为这件事会花掉约翰一个上午的时间。

但没过10分钟，就有人敲他的房门，是他的儿子。牧师看到约翰如此快地拼好了一幅世界地图，十分惊奇地问他：“孩子，你是怎样成功的呢？”“这很容易”，小约翰慢腾腾地说，“爸爸，地图的反面有一个人的照片，我试着把这个人的照片拼到一起，然后把它翻过来。我想，如果这个人是拼对了的，那么，这个世界地图也就拼对了。”牧师一边爽快地付给儿子2角5分钱，一边高兴地说“儿子，谢谢你，你启发了我！明天的布道，我知道该讲些什么了——如果一个人是正确的，他的世界也就是正确的。”

改变世界的目标太大，何不从自身开始。只要自己改变了，这个世界才会真正的开始改变。停止抱怨，人生的改变就从这一刻开始！

也许你兴趣盎然、强烈企望的职位只能可望不可及，而现实却将你屈就于索然无味、厌恶透顶的岗位上，这种落差将你折磨得焦头烂额。其实，每个人都必须被动地做一些他并不想做的事，表演一些他并不喜欢的角色，过一种他不愿过的生活。虽然无奈，但只要你“假装”自己对这个工作十分有兴趣，并悉心去这么做，专心致志，锲而不舍，那么你绝不会经常烦躁不安，失落怅然。你的老板，你的同事甚至你自己都会喜欢这时的你，久而久之，你就会有意想不到的快乐。

心理学家维辛吉教授的“假装”哲学，带给我们的生活许多快乐。如果你“假装”对你的工作很感兴趣，这一点点的假装就会使你的兴趣变假成真，也可以减少你的疲劳，你的紧张，和你的心烦。如果经常自己对自己说我喜欢我的工作，你就可以指引自己去想许许多多勇敢而快乐的事物，也可以由此得到意想不到的力量和平静。如果跟自己谈很多非常值得骄傲的事情，你就可以满脑子充满积极向上的思想。可以说，“假装”是培养兴趣的一个特殊的开端。

只要你的想法正确，就能使任何工作不那么讨厌。如果你对自己的工作很有兴趣的话，就可以使你在生活中得到更多的快乐，因为你每天清醒的时间里，有一半以上要花在你的工作上。经常提醒你自己，对自己的工作感兴趣，就能变得快乐，而最后可能会给你带来升迁和加薪。即使事情没有这样好，至少也可以把你的疲劳减低到最低程度，让你能够充分享受闲暇时间。

思维定势往往是扼杀我们快乐生活的紧箍咒。

在我们的身边，几乎经常可以听到老婆对老公的抱怨：“每当我看到老公从中间挤牙膏时，我就会发狂！每个人都知道，应该从尾巴向前面开口处挤嘛。可是他偏不听，真是屡教不改，顽固透顶了。”

为了验证也是为了好玩，你可以对身边的人做个现场问卷，看看牙膏该怎么挤。问卷的结果显示：只有约一半的人认为应由尾端先挤，而另一半的人认为，挤牙膏应从中间开始。

当然，重点并不是你怎么挤牙膏，而是你应该将牙膏挤到牙刷上面，至于牙膏是如何附着到牙刷上的，事实上并不太重要。假使真的有问题，那应是从人的内心制造出来的，很多人必须让自己跟周遭的人、事、物融合在一起。而我的想法是，人不能将自己局限于某种不变的形象下，或者认定每件事情只有单一的解决方案。

一位东方的哲学家说过，快乐的秘诀在于“停止坚持自己的主张”，并称这种一成不变的行为方式为“思维定势”。我们脑子里塞满了一堆惯性的动作和思维定势，假使我们无法跳脱自己固有的思考及行为模式，那么在与别人相处，他人又希望来点不同时，我们便会被激怒，且会变得跟周围的人、事、物格格不入。

我曾经和我身边的人分享一些思维定势方面的体验。比如有一位女士竟为卫生纸卷的方向而郁闷了半天，她只在卫生纸的方向是由墙边向外转时，才会感到满意；另一位女士则会说，每天早上她都会将车停在公司的一棵大树下，假使有天别人无意中停了那个车位，她就会有今天一定是个倒霉日子的想法，为此一整天的郁郁寡欢。

真正的解脱之道，就是找出你的思维定势，然后破除它。在一天开车上班时，挑些不同的路线走走，给自己换个新发型，将房子的家具换换位置……做任何可防止自己落入停滞不前境遇的新鲜事。因此，我建议那位寻找特定车位的女士给自己一星期，每天都故意不停那幸运的车位，看看会发生什么事。结果，她兴高采烈地告诉我，不仅没有倒霉事发生，甚至过了好几天的幸运日。

快乐似乎总围绕在别人身边，烦恼总纠缠在自己心里，这是大多数人对快乐和烦恼的理解。差学生以为考了高分就可以没有烦恼，贫穷的人以为有了钱就可以得到快乐。结果是，有烦恼的依旧难消烦恼，不快乐的仍然难得快乐。

秋雨来到深圳，在一家私营学校教音乐，收入虽然是家乡的3倍，但还是一般水平。一个偶然的机会，秋雨的老爸电话他说家里有一个好的商机，回来创业吧。秋雨向来很听爸爸的话，回去了。谁知道这些都是姑父一手策划的陷阱，秋雨恨不能把姑父生吃了，为了钱怎么六亲不认呢？而且害得他好不容易在深圳找的工作也丢了。为此，秋雨整天心烦意乱。这时候，有个高中同学听说秋雨在家闲着，便找到他，要和他做电脑生意，出于高中时候的美好回忆、兄弟感情，秋雨几乎没有任何考虑就答应了。然而，两人合作没多久，秋雨便发现那个同学处处钻他的空子，欺他这人大方豪爽，将赚的钱偷往自己腰包装。就这样，秋雨决定不做了，投资的钱也被那个同学清算没了。秋雨极端郁闷，他真想不明白，在金钱面前，为什么亲戚不再是亲戚，朋友不再是朋友，兄弟不再是兄弟了呢？

为了生存，秋雨决定再回深圳做老师带学生，但是艺术学生是靠积累的，以前的学生都流失了。后来他在网上重新联系一份工作，到广东中山做一家琴行的艺术总监。在这里，老板对秋雨很赏识，从琴行的装修、开业、招生、招聘、销售教学规划，都是他一个人来完成的，老板就是投资钱而已。后来，秋雨发现老板很小气，跟这个老板干，是没前途的，他没信用也没胸襟。虽然秋雨把生意做得风生水起，仅仅他一个老师就带了几百个学生，而给他的工资却扣了又扣。有一次，他外出办事坐了摩托车回来，老板付钱时，仅仅为一元钱，都跟司机吵架，反倒弄得秋雨无地自容，一气之下，秋雨辞了职。

秋雨又来到深圳，重新创业，拿着手头少得可怜的资金开了一家小小的琴行，乐器严重不全，也请不起人做事。资金不够，店面不够气派，缺少人员，都严重影响了招生工作。眼看就要撑不下去了，秋雨感到烦啊烦啊，为什么他

做什么事都这么不顺利呢？

烦恼，是生活中不可避免的，人们在这个世界上创造欢乐、享受欢乐的同时，也在不断地制造烦恼、体味烦恼。真正的人生应该是“五味俱全”的，那么，烦恼也算其中一味吧。倘若生活中没有一丝一毫的烦恼，完全是无忧无虑，犹如波澜不惊的湖水，则多少会有点苍白、寡味。

烦恼，这颗上帝赐给人类的果实，以辛辣、苦涩、酸辛、沉郁等独有的滋味以不同比重组合在生活中，细细地认真品味它，会得到很多耐人寻味的启示。

有的人以积极乐观的态度正视烦恼，敢于和善于在破除烦恼中品味生活的滋味，从中获得勇气、智慧、经验，锻炼心智心力。欢快、明朗、丰富、和谐永远是他们生命风景的主色调。

有的人陷在烦恼的泥坑里疲惫不堪，惶然无措，“剪不断，理还乱”，根本没能力和勇气去开拓、享受生活的乐趣，吸取现代文明清新的空气，感受明媚的阳光，他们的生命风景充塞着灰暗、低沉、烦躁、呆滞的色调。

在现实生活中有许多“烦恼人”，见新生事物如洪水猛兽，整日忧心忡忡，唉声叹气，或无事生非，杞人忧天，心胸狭窄，气量短浅；或自闭看破红尘，烦透人生，出家远走寻求“世外桃源”……殊不知，这样消极地逃避烦恼，无形中就给自己套上了沉重的精神枷锁，而永远走不出烦恼的圈子，最终成了烦恼的俘虏。

每个人都有这样或那样的烦恼，成长的烦恼、生活的烦恼、工作的烦恼、家庭的烦恼、婚姻的烦恼、爱的烦恼、恨的烦恼、恩怨的烦恼、昨天的烦恼、今天的烦恼、明天的烦恼、未来的烦恼……如果我们懦弱无奈，烦恼便如灰色的暗流紧紧追随你包围你，渗进你的心里，从而湮没你进取的勇气，使你目光忧郁，神情黯淡，意志消沉。如果我们豁达爽朗，直面人生，少一点功名利禄的追求，多一点宽容奉献的精神，那么，烦恼便如薄冰，在我们火热生活的烘烤下渐渐融化，从而消失不见。

烦恼——上帝赐给人类的果实，其味无穷，就看你会不会品尝。

人们有接受最坏情况的思想准备，就有利于应对可能发生的最坏情况。

这是一个真实的故事，在这个竞争激烈、世事纷繁复杂、变化万千的世界，读来颇让人受益匪浅。

有什么样的心态就有什么样的结果。

蒙总虽说是出版界的老前辈，但才四十出头，正是年富力强干事业的时候。用他的话说，他从大学毕业就进入出版业，编辑、发行、制版、编审，凡与出版相关的业务，他如同左手摸右手般熟。因此，蒙总与新来的几个大学生聊自己的成长历程时，讲了下面的故事。

当年，他在一家出版社做策划编辑，突然被调到另一家出版社当编辑室主任。被组织重用的感觉的确让他受宠若惊，他暗自发誓，一定要爱岗敬业脚踏实地，干出一番成绩来回报组织。不久，领导把另一个编辑室正在做的一个半拉子项目转派给他做，这是一个与某市政府合作的项目，因项目人不得力，弄得社领导和地方政府都有意见。蒙总接手后，迅速了解情况，理顺关系，调整工作思路，一月未出，图书顺利付梓印刷。领导喜笑颜开地拍着蒙总的肩膀说：“小伙子，干得不错。”可是问题接踵而至。

根据合作协议，某市政府投资50万元做项目经费，出版社负责组织课题研究、组稿、编辑、印刷等，并向某市政府提供一万套图书。从当时的国家政治经济发展形势来看，这个项目对全国各级地方政府都具有前瞻性、指导性和可操作性，因此，社领导认为，此书一定会有较大的市场空间，于是便决定加印一万册发行。然而，图书投放市场后，并没有达到领导们所期望的效果。尽管这是领导们的决策，但蒙总作为项目负责人，深感自己责任重大，压力沉重。都说新官上任三把火，他一把火还没烧起来，就遇到暴风骤雨，将来怎样开展工作？他仿佛感到自己憋足了劲正准备奋起时，突然有人给了他迎头一棒。一连几天，他吃饭不香，困得要死，躺在床上却没法合眼。



周末的晚上，蒙总跑到餐馆去喝酒解愁，不想遇到了当记者的哥们，这哥们既仗义，点子也多，听蒙总倒完苦水，对蒙总说：“这个问题其实并没有你想象得那么严重，从你对这本书介绍的情况来看，这的确是一本难得的好书，质量和品味一定属上乘。当然，此书要想在京城找卖点，肯定不好使。”蒙总听到这儿有些激动了，抢过话头说：“你是说，让我在全国地方政府做文章？”“对啊，我对全国各级地方报纸比较熟，我让他们给你打广告，肯定管用。”

过了三天，这哥们向蒙总回话说，事情谈妥了，但得支付3万元广告成本费。蒙总一听傻眼了，项目费用都是前任主任代表出版社谈妥签订的，每项支出也都是经过出版部核算好了的。如今突兀地出现这么一笔不小的费用，如果向社领导申请资金，他担心自己做第一个项目就向领导讨价还价，会影响自己在领导心目中的形象；如果私下向某市政府提出追加资金，他更担心引起对方不满，将来穿帮后自己更难做人。同时，蒙总还担心，广告打出去了，到底能不能拉动市场？他也没有完全胜算的把握。为了自己的未来，为了让第一把火熊熊燃烧起来，蒙总甚至想自己先把广告款垫上，可投资3万元并不是一个小数目，相当于他当时一年的收入，万一不成功等于赔了夫人又折兵，自己还要承担责任。

怎么办？一边是图书压在仓库里出不了货，一边是哥们热心地帮忙，不停催他决策。他越想越觉得自己倒霉，如果在原来的出版社，好好做一个策划编辑，哪会惹上这闹心的事？别人还羡慕他升职了，可上任踢的第一脚竟踢到了一块巨石上，弄不好折了自己的脚，一辈子都爬不起来啊。不过几天时间，他好像消瘦了一圈。

蒙总又把自己灌醉了一次，酒醒后，他突然感到自己应该这样调整一下心态。这事往最坏里想，即使最终没有收效，也没有人会把他抓起来，大不了因此失去甲乙双方领导的信任，说他办事不牢，严重点骂他无能没头脑，甚至丢掉眼前的工作，自己损失3万元。丢掉工作可以再找，损失的钱可以再挣，再退一步讲，就算他花钱买经验，买胆识，只当自己放单练了一回兵。

蒙总经过这番分析，焦躁的情绪一下子没了，压力也突然不知跑到哪里去了，他用四个字形象当时的心情：如释重负。晚上，他美美地睡了一觉。第二天醒来，蒙总办的第一件事就是给这哥们送去了3万块钱，然后以更加饱满的热忱，投入全部精力，尽自己最大的能力将事情往好处努力。

半个月之后，全国各地的征订单飞到出版社，领导喜得什么似的，蒙总借机向领导坦白了自己的“背后手脚”。领导深为他在困难和挫折面前的胆识感动，不但没有让他损失3万元的“风险投资”，另外还奖励他2000元。

是啊，细想一下，如果当初蒙总在困难和挫折面前一会儿担心丢掉工作，一会儿怕损失3万元，恐怕他再聪明、再睿智也不可能闯过难关。

心理学家告诉我们，对眼前的事情过分担心或负责任，就会产生精神压力，精神压力过大后，便会产生心理上的焦虑，焦虑的最大破坏性，是摧毁人们的集中注意力。通常人们处于焦虑状态时，会精神恍惚，思维混乱，甚至丧失所有的斗志和判断能力。

无论遇到多么困难的事情，由担心而产生焦虑时，面对眼前的难题，要先在精神上接受它，之后，马上对事实进行冷静分析，强迫自己往事情发展的最坏处想，再问自己，能不能接受这最坏的可能性？如果不能，另想其他措施；如果能接受，就立即想办法，往最好处去办。如果按这一思路去解决问题，在做的过程中，我们能够随时衡量可能发生的情形，使我们处在一个可以集中精力解决问题的良好状态。

从人的情感方面讲，当我们接受了一件事的最坏可能性后，我们就不再担心失去什么了。老百姓有句话：“我已经躺在地上了，还怕谁啊？”是一个道理。一切都放下之后，这时思想就会马上获得放松，思想放松了，心情自然会好，心情好了，创造性思维也就随之活跃，有什么天大的事不能解决？也许这就是举重若轻的哲学内涵吧。

我们处在一个高速发展的时代，工作生活节奏快得似乎连喘气都困难，因此，越来越多的都市人对来自各方面的压力，千言万语地感叹只有一个字：累！经常累得拖着疲惫的身体回家，只想倒床便睡。其实，我们的身体之累不过是外在形式，真正的累是心累——令人筋疲力尽的往往不是要做的事情本身，而是事前事后的患得患失、瞻前顾后的心态。

如果遇到困难和麻烦事，首先把它往最坏里想，你也就省却了劳心伤神的患得患失、瞻前顾后，而是以一种很轻松的心态泰然处之。

天真烂漫的孩童，无论是在家为父母之子女，还是在学校为教师之学生，在社会上为群体之未成年人，总理所当然地要接受大人们耳提面命。固然纯粹是受益者，享受着幸福与甜蜜，但几乎无时无刻不在企盼着快快长大，能像大人们一样生活、工作；像大人们一样颐指气使，指点江山；像大人们一样南来北往，笑傲江湖。

好不容易艰难地在人群中崛起，可以天经地义为上级之下级，共事之同仁，朋友之朋友，恋人之情侣，妻的夫或夫的妻，子女之父母，邻里之乡亲，可以服务别人或接受别人的服务，可以盛气凌人地训导别人，可以满腔热血地叱咤风云，可以理直气壮地争取利益互补……但是，你乐在其中吗？

怀着几分愤懑，夹着好些焦虑，和着无数无奈，带着许多愁苦，不仅仅是外露的叹息，还有自嘲的感伤，你深深地体味到人的喜怒哀乐愁，生活的酸甜苦辣咸。

你为什么会落到这般田地？童年时代天真活泼快乐的你，怎么连一点依稀可辨的影子也不曾闪现？你失去的太多吗？可最为痛心疾首的是你童心的失去与泯灭！

正像枝头的果子，成熟了，熟透了，就是生命的终结。

这是成人成熟的悲哀！

我时常喜欢注意孩子们玩游戏时的神情。

他们有时用泥巴或萝卜小心翼翼、辛辛苦苦地雕刻出一个个栩栩如生的小动物，有时用纸片一丝不苟地折叠出一个个美丽物体。可是，当我站在他们旁边为他们的成果庆贺赞赏的时候，他们却毫不留恋地把雕刻的小动物弃之一旁，把那活灵活现的物体揉成一团扔掉。

我望着他们专注努力的神情，禁不住为他们惋惜起来：“为什么好不容易做出来的成果，不知珍惜爱护呢？为什么不把它们好好保存起来留着慢慢欣赏呢？”

“这有什么可留恋欣赏的，我还要做一个更棒的！”好一个充满童稚，充满自信，充满自豪的回答。

于是，他们又重操家什，用自己的手和脑，创造出另一件更新颖、更美妙的作品。我渐渐领悟到，孩子们那种积极进取，永不停步，追求更高境界的童心，要比大人们强很多倍。我们汗颜吗？

孩童们永远不满意自己目前的获得和拥有，他们相信自己一定会更有进步，将会做出比目前更好更可贵的作品。所以，他们从不会像成年人那样，当获得一点小小的成绩时，就沾沾自喜，忘乎所以，甚至停下来自我陶醉地欣赏到得意忘形。甚至，还小心翼翼地把代表自己工作或成绩的荣誉象征高悬在能让别人第一眼就发现的重要位置，而自己是否还会取得比目前更好的成绩，则是未知数。

因此，成人的悲哀在于对成绩的过分珍重欣赏，不敢重起炉灶，重新创造。孩童的欢乐在于不知足地追求和创新。

不知你有无这种体验，和成人在一起，大家相互学习的是对方的冷淡、世故和虚伪。

不错。当你告别了孩提时代，初谙世事的时候，你发现许多大人们，善于揣摩领导的心思而投其所好，八面玲珑地待人接物而左右逢源。于是，你也“东施效颦”，想修炼出一副老成持重的尊容，有叫人悦耳的巧舌，甚而自己将自己改造得面目全非，完全仿效他人以车型评论其级别，以女子或男子的经济基础论婚配，以路人的穿着评论其地位，以上级的职务权力论其轻重，以朋友的利弊关系定论亲疏……然后以相应的“对策”来“对付”对方。于是有了吹捧或蔑视、高贵或低贱、热情或冷淡、用得着或没等等待人心态，然而，你终于没成“正果”，哪怕一次小小的疏忽也让人不能原谅你，你仍是四面楚歌，活得很累很苦。

这就远不如和孩童在一起去学习他们的热情、诚恳与天真。他们天生一颗纯洁、公正、善良、不曾污染的心，无论你是达官显赫，还是平头百姓，无论你是腰缠万贯的富翁，还是一贫如洗的贫民，他们送给你的热情、友爱、微笑都是均等的。他们的正直、助人为乐、表里如一和纯真代替了成人的冷漠、歧视、阳奉阴违、狡诈。电视连续剧《京华春梦》中的伟伟在与小朋友们玩耍

时，遇见了衣衫褴褛、病入膏肓的金振西，同情怜悯之心油然而生起，天真地问起他是好人还是坏人？为什么会成这么吓人的模样？在金追小伟伟的时候不慎摔伤，小伟伟又主动提出让他到自己家包扎伤口。这种幼稚行为，在成人中又有几何？现实生活中，我们也会常常耳闻目睹小朋友帮助哥哥姐姐们传递“鸿雁”，或帮老太太做家务，或为陌路人指引方向，他们并不以此来要求什么回报，仅仅是人性至善的现实表现。

童年那无忧无虑的生活何以会时常激起你的向往和追忆？不就是因为那年那时，你不用装模作样粉饰自己，伪装自己，可以无所顾忌地言来语去吗？不就是可以自在地按照自己的需要和追求去付诸行动，想哭就哭，想笑就笑，想唱就唱，不顾虑他人笑出眼泪笑掉牙吗？见人偷偷摸摸、鬼鬼祟祟就说这人坏，看你乐善好施就跑去给你一记甜吻，不必为这为那牵肠挂肚、瞻前顾后、优柔寡断，不必假惺惺地献殷勤、讨好媚笑、哗众取宠。

童心是友爱的天使，在人际交往中，既无任何戒心，也没有任何索求。他们来，带着微笑地来；去，带着依恋，遗憾地去。你有没有注意到，当一个外地小朋友突然与一群本地小朋友在一起的时候，起初他们会主动而热情的询问他（她）叫什么，是哪里人呀什么的，尔后，便拉着他（她）加入他们的“乐园”共同戏谑。不出五分钟，你便会以为他们就是一群青梅竹马的伙伴，全然没有大人们的那种高傲、自尊、羞怯、戒心以及权衡利弊的复杂心理。

啊！童心，人人都曾自然地拥有过，又都悄悄地失去。它曾使你享受世外桃源般的生活，你却急不可耐地走出“伊甸园”，拼命追求那份成熟的心思。你的心灵原本是纯洁无瑕，只因为在走向成熟的旅途中，接受了生活“冶炼”，被社会“同化”，受世俗“污染”而变质。如果你想生活永远充满阳光、充满欢乐、充满希望，唯愿你拥有一颗童心，才会摆脱活得很累的氛围。

## 反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396; (010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036